

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	8
<i>Joachim-Ernst Berendt</i> Nada Brahma als Mantra	11
<i>Mircea Eliade</i> Mantra und Dhēran...	17
<i>Pandit Rajmani Tigunait</i> Das Mantra „So'ham“	23
<i>J. Donald Walters</i> Mantra-Praxis	29
<i>Lama Anagarika Govinda</i> Das Mantra als Urlaut	37
<i>John Blofeld</i> Das Mantra „Om Mani Padme H ^m m“	43
<i>Madhav P. Pandit</i> Die Wirksamkeit des Mantras	54
<i>Gunhild Jellinek</i> Sri Caitanya	59

<i>Linda Sparrowe</i> Sanskrit-Chanten mit Vyaas Houston	69
<i>Swami Sivananda Radha</i> Mantra und Heilung	78
<i>Swami Vivekananda</i> Das Mantra OM: Wort und Weisheit	85
<i>Sir John Woodroffe</i> Das Gĕyatr... Mantra	89
<i>Wilfried Huchzermeyer</i> Durvasas Mantra im Mahabharata	94
<i>Sri Aurobindo</i> Dichterische Schau und das Mantra	98
Nachrichten, Geschichten und Zitate	102
Literaturhinweise	114
Informationen	129
Autoren und Quellenangaben	135

VORWORT ZUR 5. AUFLAGE

Im Anschluß an den Titel *Erlebnis: Sanskrit-Sprache* ist das vorliegende Buch der zweite Titel in einer Mantra-Trilogie. Eine Reihe von Beiträgen wurden speziell für dieses Buch geschrieben oder übersetzt, andere wurden verschiedenen Werken der Literatur in deutscher Sprache entnommen. So ergibt sich eine sehr umfassende Studie, in der das Wissen erfahrener Autoren in einer Gesamtschau zusammengeführt wird.

Angesichts der Vielfalt der abgedruckten Texte war eine einheitliche Schreibweise der Sanskrit-Wörter nicht zu realisieren. Allerdings erscheinen sie insgesamt in nur geringfügig abweichender Transkription, teils mit diakritischen Zeichen, teils ohne diese.

Als dritter Titel dieser Reihe erschien *Nada Yantra Mantra - Sphären des Klangs*. Darin wurden insbesondere mystische Klänge, indische und spirituelle Musik sowie symbolische Diagramme, die Yantras, erläutert. Dieser Titel ist zur Zeit nur noch antiquarisch erhältlich.

W. H.

EINLEITUNG

Mantra ist eines jener Sanskrit-Wörter, die in der zweiten Hälfte des 20. Jhs. zunächst unter westlichen Yoga-Anhängern bekannt wurden und später in der Literatur, in Zeitungen, Nachrichtenmagazinen und Wörterbüchern auftauchten. Der *Wahrig* definiert es als „geheimnisvolles Wort, das gedacht oder gesungen wird (als Meditationshilfe)“. Der amerikanische *Webster's* spricht von einem „Wort oder einer Formel, die zu singen oder zu rezitieren sind“. Im weitesten Sinne können wir das Mantra¹ definieren als Wort, als Silbe oder Formel, welche eine besondere emotionale, magische oder spirituelle Kraft in sich trägt. Im engeren Sinn kann man die Definition auf den rein spirituellen Bereich beschränken. In diesem Buch wird jedoch das ganze Spektrum berücksichtigt, wobei allerdings die höhere Anwendungsebene im Mittelpunkt steht.

Der Begriff *Mantra* ist seit der ältesten vedischen Zeit bekannt. Die *Veden (Samhitas)* erwähnen es nicht nur, sie *sind* es. In den *Upanischaden* wird die subtile Bedeutung des OM für spirituelle Sucher offenbart. Die großen Epen *Ramayana* und *Mahabharata* erwähnen das Mantra in einigen Episoden, während es in den *Tantras* schließlich zu einem Hauptinstrument der inneren Verwirklichung wird. Einen weiteren Höhepunkt erlebt das Mantra in der Zeit *Caitanyas*, der eine Inkarnation der

1. Obwohl *Mantra* im Sanskrit meist Maskulinum ist und seltener Neutrum, hat sich im Deutschen die sächliche Form eingebürgert. Mit gutem Recht kann man auch *der* Mantra sagen, wie dies bisweilen geschieht. Eine weitere Variante ist *Mantram*, d.h. der Nominativ des Neutrums statt des Stammes.

spirituellen Gottesliebe, Bhakti, war, welche er durch die innige Wiederholung der heiligen Krishna-Worte zum Ausdruck brachte.

Auch in vielen Schulen des Buddhismus spielt das Mantra eine bedeutende Rolle als Mittel der Meditation, der Sublimierung und des Schutzes, insbesondere im *Vajrayāna* („Diamant-Fahrzeug“), das wegen der Verwendung heiliger Silben in Tibet auch als *Mantrayāna* bezeichnet wird.

Im Westen war die Bedeutung des *Wortes* esoterischen Traditionen stets bewußt, aber erst in der Gegenwart hat eine breitere Öffentlichkeit das Mantra für sich entdeckt. In den USA gibt es bereits eine fast nicht mehr überschaubare Anzahl von Mantra-Tonträgern, und auf beiden Seiten des Atlantiks wird es in vielen Gemeinschaften und Yoga-Schulen regelmäßig gechantet.

Wenn wir uns mit den Details von Theorie und Praxis des Mantras beschäftigen, bemerken wir, daß es zu einigen Fragen unterschiedliche Auffassungen und Auslegungen gibt. Soll man seine Bedeutung genau kennen und im Geist wachhalten oder eher auf die Kraft als solche vertrauen und alles weitere vernachlässigen? Spielt die korrekte Aussprache eine Rolle oder kommt es eher darauf an, daß das Mantra von Herzen geäußert wird oder daß die Autorität eines befugten Lehrers dahinter steht? Viele differenzierte Antworten sind hier möglich je nach Standpunkt und Tradition des Autors. In einigen Texten wird auf diese Thematik eingegangen, ein weiteres Studium ermöglichen die Titel, die in den „Literaturhinweisen“ vorgestellt werden.

Abschließend noch eine Anmerkung zu der Frage der Beziehung zwischen der altindischen Sprache und dem heiligen Wort: Sanskrit ist *die* Sprache des Mantras, aber nicht die ein-

zige. In jeder anderen kann es ebenfalls empfangen und geü-
bert werden, wenn ein spirituelles Bewußtsein gegeben ist. Will
man jedoch tiefe Wahrheiten durch einem optimalen Klang-
körper zum Ausdruck bringen, so bietet sich die Sanskrit-
Sprache als geeignetes Medium an.

Joachim-Ernst Berendt

Nada Brahma als Mantra²

Viele meditieren nicht über ein Koan, sondern über ein Mantra (und natürlich - das ist das beste, wenn man es kann - über *Nichts*). Mantras sind Wort- und Silbenklänge. Wir werden sehen: Deshalb gerade - weil sie Klang sind - wirken sie.

Was sagt das Wort *Mantra*? Die Silbe *man* heißt Verstand. Auch Denken und Fühlen. Alles, was den Menschen ausmacht. In *man* steckt das englische *man* und das deutsche *Mensch*, auch das kleingeschriebene deutsche *man*. *Tram* ist die helfende und beschirmende Kraft, die „Fittiche“ des Psalmisten: „ER breitet seine Fittiche über dir. Seine Wahrheit ist dein Schirm und dein Schild.“ Das ist *tram*. Ein *Man-tram* breitet Fittiche über Verstand, Denken und Fühlen. Über den Menschen. Lama Anagarika Govinda nennt Mantras „Geistige Werkzeuge“... „Werkzeuge des Geistes“.

Mantras entstehen aus dem mantrischen Laut, der im Sanskrit *bija* heißt: Same. Mantras sind aufgehende Samenkörper. Aus Mantras sprießt Einswerden. Sie sind „Werkzeuge des Einswerdens“. Das Wort *bija* ist wahrscheinlich mit der im 1. Kapitel³ erwähnten Sanskrit-Wurzel *bri* = wachsen verwandt, von der sich der Gott *Brahma* und das *Brahman*, das kosmische

2. Die Kapitelüberschrift des Originaltextes, dem der folgende Auszug entnommen wurde, lautet: „Nada Brahma - als Koan und als Mantra“. (Anm. des Hrsg.)

3. Des Buches *Nada Brahma*. (Anm.d.Hrsg.)

Prinzip herleiten. All dies gehört in einen einzigen sprachlichen Zusammenhang. Der *Same*, aus dem die Mantras sprießen, ist der gleiche, aus dem Gott Brahma *wuchs*.

Der große Weise Govinda spricht vom „Mantra als Urlaut und als archetypisches Wortsymbol“. Mantrische Formeln sind „vorsprachlich“. Sie sind „Urlaute, welche Gefühle ausdrücken, aber keine Begriffe, Gemütsbewegungen, aber keine Ideen.“ Aus den *bija*, den Keimsilben der Mantras, ist Sprache entstanden. Aus den Mantras selbst entsteht Sprache.

Das größte aller Mantras ist „OM“. Besonders eindrucksvoll sagen und singen es tibetische Mönche - wo immer sie heute in ihrer weltweiten Diaspora leben - in den Bergen Kaschmirs und der Schweiz, in den Tälern Colorados und Nordindiens. Zur tibetischen Gesangsweise gehört es, daß eine einzelne menschliche Stimme ganze Akkorde singen kann - und was für Akkorde! Akkorde, die aus tiefsten Tiefen zu kommen scheinen und die dem Sinn dieses Wortes entsprechen. In *accord* steckt *cor* = Herz.

Westliche Zuhörer bewundern die tibetischen Stimmen. Aber wunderbar sind sie in erster Linie für uns, weil wir den Ton - wie so vieles andere auch - abstrahiert und aus seinen natürlichen Zusammenhängen gelöst haben. Wenn eine Saite schwingt - das Urbild aller Klangerzeugung, dem auch unsere menschlichen Stimmbänder entsprechen -, dann schwingt ja nicht nur die ganze Saite, also der Grundton, es schwingt zwangsläufig auch die halbe Saite mit, das heißt die nächsthöhere Oktave, und es schwingen zwei Drittel der Saite, die Quinte, und drei Viertel, die Quarte, und drei Fünftel, die große Sexte, und vier Fünftel, die große Terz, und fünf Sechstel, die kleine Terz, und so fort, das heißt: es erklingt die ganze Tonleiter, nur eben als Obertonreihe, aber die ist ja ohnehin die einzig

„natürliche“ Leiter - und deshalb auch die einzige „wahre“. In jedem Ton sind alle enthalten. Wie in der Perle Indras, obwohl sie nicht größer ist als alle anderen auch, alle Perlen der Welt stecken - und, nach neueren Vorstellungen der Teilchen-Physik, der sogenannten „Bootstrap-Theorie“, in einem atomaren Vorgang alle atomaren Vorgänge der Welt enthalten sind.

Es gibt nun gewisse Musikkulturen, die pointiert auf der Verbundenheit aller Töne untereinander basieren. Es gibt Instrumente, die besonders obertonreich sind und deren Spieler von vornherein bestrebt sind, die Obertöne nicht etwa zu unterdrücken, oder mehr oder minder unbeachtet mitschwingen zu lassen, sondern sie zu entwickeln, zu kultivieren und zu akzentuieren - wie es zum Beispiel die Spieler der indischen Saiteninstrumente tun: der Sitar, des Sarod, der Veena, der Surbahar - oder ähnlich obertonreicher Blasinstrumente: des Shenai und des Nagaswaram - auf diese Weise ständig den Zusammenhang mit dem Ganzen, dem „Kosmos der Töne“, herstellend, an ihn erinnernd, sich immer wieder neu seiner bewußt werdend. („Kosmos der Töne“: Man kann die beiden Worte „der Töne“ fortlassen.) Vor allem aber gibt es Sänger - etwa die tibetischen Mönche -, die die Obertöne kultivieren - und oft auch die viel weniger stark hörbaren, noch schwerer zu produzierenden Untertöne. Auf diese Weise entsteht ein Eindruck mehrstimmiger Akkorde - und oft auch von Polyphonie, weil verschiedene, unabhängige Melodiebewegungen entstehen. Hierzu ist eine völlige Entspannung von Gaumen, Rachen, Zunge, Lippen, Kehle und Brustraum erforderlich. Nirgendwo wurde so viel meditiert wie in Tibet, und gerade die Meditation fördert derartige Entspannungszustände.

Auch bei dem in Sibirien lebenden mongolischen Stamm der Tuwans ist diese Art des Obertonsingens geboren in religiöser

Überlieferung. Sie wird von den Schamanen gepflegt, den magisch und medial begabten Priestern. Ansätze freilich zu mehrstimmigem Singen gibt es in vielen Kulturen - bei südamerikanischen Indianern, auf Sardinien, in Bulgarien und inzwischen auch bei vielen jungen Musikern und Musikerinnen der zeitgenössischen westeuropäischen und amerikanischen Meditationskultur.

In den alten Schriften des Tantra-Buddhismus heißt es über das OM: „Dieses Mantra ist das mächtigste. Seine Kraft kann allein schon Erleuchtung vermitteln.“ Und die Upanishaden sagen: „Wer immer dieses Mantra fünfunddreißig Millionen mal sagt, das Mantra des heiligen Wortes, wird befreit von seinem Karma und von all seinen Sünden. Er wird erlöst von allen Banden und erreicht absolute Befreiung.“

Nada Brahma, die Welt ist Klang: die Weisen Indiens und des Tibet wie die Mönche von Sri Lanka meinen: Wenn es einen - für uns normale Sterbliche - hörbaren Klang gibt, der diesem Urklang, der die Welt ist, nahekommt, dann ist es der Klang des heiligen Wortes OM.

Nochmals die Upanishaden:

„Die Essenz aller Wesen ist die Erde,
die Essenz der Erde ist das Wasser,
die Essenz des Wassers sind die Pflanzen,
die Essenz der Pflanzen ist der Mensch,
die Essenz des Menschen ist die Rede,
die Essenz der Rede ist das Heilige Wissen,
die Essenz des Heiligen Wissens ist Wortlaut und Klang,
die Essenz von Wortlaut und Klang ist OM.“

Und an anderer Stelle: „Gott Brahma sprach: ›Du bist der hei-

Pandit Rajmani Tigunait

Das Mantra „So'ham“

Nachdem wir bei diesen Techniken⁵ etwas Fortschritt erzielt haben, müssen wir als nächstes dem Geist einen Gegenstand bieten, an dem er sich festhalten kann, damit er von Ablenkungen frei wird. In diesem Anfangsstadium ist das beste Objekt der natürliche Klang des Atems - *so'ham*. Dies ist ein Mantra für sich. Es stammt aus den Upanischaden und wird von Schülern sowohl der Yoga- als auch der Vedanta-Tradition praktiziert. Yogis legen Nachdruck auf Meditation, und deswegen praktizieren sie dieses Mantra anders als die Anhänger des Vedanta, die Selbstanalyse und kontemplative Techniken hervorheben. Bevor wir jedoch diese Unterschiede erörtern, wollen wir das Wesen des Klangs selbst ergründen.

So'ham ist die mantrische Manifestation der vitalen Energie aller Lebewesen, weil es der natürliche Klang des Atems ist. Das Atmen verbindet uns alle mit der kosmischen Lebenskraft - durch das Einatmen werden wir ständig mit vitaler Energie versorgt, und durch das Ausatmen bringen wir hinaus, was nicht in unserem System benötigt wird. Solange dieser Vorgang abläuft, bleiben wir am Leben. Hält er inne, sterben wir.

Gemäß der Lehre der Yogis ist das Atmen völlig abhängig vom Klang *so'ham*. Sie vertreten die Ansicht, daß dieser Ton

5. Gemeint sind einige einfache Entspannungsübungen etc., die Pandit Tigunait im Anhang seines Buches beschreibt. (Anm.d.Übers.)

selbst dem ersten Atemzug vorangehe; in Reaktion auf diesen Ton erteilt die Seele in dem Augenblick, wo wir geboren werden, instinktiv dem Gehirn und Nervensystem den Befehl zu atmen.

Tag und Nacht hallt der Ton *so'ham* wider, während wir ein- und ausatmen. Falsches Atmen und ein lärmender Geist machen uns jedoch diesen Ton unhörbar, weil er subtiler als der Atemvorgang ist. Um ihn zu erfahren, setze dich an einen ruhigen Ort und lenke die Aufmerksamkeit auf den Atem. Wenn dein Atem ruhig ist und wenn du geräuschvolles und ruckhaftes Atmen ganz ausgeschaltet hast, wirst du den Ton *sooo* beim Einatmen und *hammmm* beim Ausatmen hören. Nach einer Weile wirst du das Gefühl haben, als ob jemand in dir ständig bei jedem Atemzug *soohamm* sagt. Dies ist der Rhythmus des Lebens.

Persönlichkeit, Sprache, Emotionen und das Gefühl von Anziehung und Abstoßung sind einige der Ausdrucksweisen, wie die Lebenskraft von uns ausstrahlt. Wir strahlen auch verschiedene Grade und Schattierungen von Licht, Klang, Elektrizität, Magnetismus und Gravitationsenergie aus. Jede Zelle des Körpers hat ihre eigene Schwingungsform, und auf der Basis dieser Grundform gehen Klangwellen von jeder Zelle aus. Aber alle Zellen in einem Organismus müssen koordiniert funktionieren; sie müssen alle innerhalb eines spezifischen Spektrums vibrieren, welches definiert ist durch die subtile Energie des Klangs *so'ham* - des Kollektivtons aller Zellen des Körpers. Mutter Natur koordiniert die Schwingungsform aller Zellen einer bestimmten Spezies, indem sie den Zellen diesen Klang eingibt, der in einer bestimmten Geschwindigkeit und einem bestimmten Rhythmus gehört wird. Die Geschwindigkeit und der Rhythmus bestimmen, wie schnell oder langsam ein be-

stimmtes Lebewesen atmen sollte; die Atemweise wiederum reguliert den Stoffwechsel des Körpers.

Von diesem Standpunkt ist Mutter Natur der erste Guru aller Lebewesen. Sie initiiert uns in den heiligen Klang *so'ham*, und so beginnen wir die Reise des Lebens. Indem sie dieses Mantra zutiefst in unser Wesen einpflanzt, begründet sie Gesetz und Ordnung, damit wir harmonisch leben und wachsen. Durch die Kraft dieses Mantras sind wir mit dem Kosmos verbunden und in Harmonie mit ihm. In den heiligen Schriften wird die Kraft, die diesem Mantra vorsteht, *sutratma* (Faden-Atma) genannt; es ist auch bekannt als *pranatma*, der Lebensfaden. Jedesmal wenn wir eine ungute und schmerzliche Erfahrung machen, stören wir die Geschwindigkeit und den Rhythmus des Atems, welche von der Natur begründet wurden. Solche Störungen stellen sich im Verlaufe unseres Lebens ein und beeinträchtigen die Harmonie zwischen unserem Atem und dem natürlichen Klang *so'ham*. Dies wiederum beeinträchtigt den Strom der Lebenskraft. Indem wir einen natürlichen und rechten Atemablauf wiederherstellen und den Atem dem Klang von *so'ham* folgen lassen, wird die Harmonie wiederhergestellt.

Auf den Klang *so'ham* zu achten heißt, auf den Lebensrhythmus zu achten. Weil dieser Klang subtiler als der Atem ist, müssen wir beginnen, indem wir auf den Atem achten. Denn nur wenn der Atem ruhig und sanft geworden ist und der Geist stetig, können wir auf *so'ham* achten. Indem wir den Geist mit diesem Klang vertraut machen, machen wir ihn mit der ewigen Lebens-Kraft vertraut, die zu Anbeginn den Organismus von Körper-Geist in Bewegung setzte, indem sie ihn mit der Quelle der *prana shakti* (vitalen Energie) in Kontakt kommen ließ. Indem wir dann Geist, Atem und *so'ham* als integralen Strom zusammenfließen lassen, schaffen wir Harmonie auf

verschiedenen Ebenen unserer Persönlichkeit. Frieden eröffnet sich. Der Geist sucht nicht länger Vorwände, in die äußere Welt zu laufen (zumindest eine Zeit lang nicht). Dies ist das essentielle Charakteristikum von *so'ham*; deshalb ist es das universelle Mantra und deshalb ist kein menschlicher Lehrer erforderlich, um uns in seine Anwendung einzuführen. Wenn wir auf den Atem achten, werden wir entdecken, daß das Mantra bereits da ist.

Die Bedeutung von *So'ham*

So'ham wird zuerst in den Upanischaden erwähnt, alten Texten, die in Sanskrit verfaßt wurden, und in dieser Sprache bedeutet *so'ham* „ich bin Er“. Wie wir jedoch sahen [in einem anderen Kapitel], gehören alle Mantras der universellen Sprache an, und diese Sprache ist nicht Sanskrit. Sanskrit ist einzigartig nur in dem Sinn, daß es zum größten Teil durch Offenbarung zu uns kam. Seine Phoneme, Wörter und Gruppen von Wörtern wurden den Sehern in tiefem Samadhi offenbart und schließlich in Gestalt der Veden kompiliert. *So'ham* bedeutet „ich bin Er“, jedoch nicht, weil die Sanskrit-Wörterbücher es so sagen, sondern weil diese Bedeutung den Sehern zugleich mit dem Klang offenbart wurde. Ergründen wir nun, wie dies geschah.

Tief im Samadhi befand sich der Weise in alten Zeiten versenkt in einen Zustand der Einheit, völlig eins mit dem Absoluten. Wenn er aus diesem Zustand herauskam, erfuhr er seine Eigenexistenz in Bezug auf die Erfahrung des Absoluten, und indem er dies tat, trat die Essenz der Dualität hervor. Weil er sich nun an seine Erfahrung der Einheit erinnerte, befand er sich noch in einem Zustand tiefer Ruhe, aber er war jetzt ge-

J. Donald Walters

Mantra-Praxis

In Indien wird diese Art fortgesetzten *Chantens* (devotionales rhythmisches Singen) *Japa* genannt. Der *mind* einer Durchschnittsperson in ihrem Wachzustand fließt nach einer unendlichen Serie von Gedankenmustern, die üblicherweise durch Worte ausgedrückt werden. Diese mentalen Worte sind bloße Energieverschwendung. Manche führen sogar dazu, daß die Lebenskraft und das Bewußtsein nach unten zur Täuschung hin gerichtet werden: Worte des Zorns, der Frustration, der Eifersucht, der Angst. usw. Wenn wir im Geist ständig ein Lied oder eine Affirmation kreisen lassen, wird ein positiver Strudel erzeugt, der all unsere Gedanken und Energien zu ihrem spirituellen Zentrum ziehen wird.

Yoganandaji empfahl uns, den ganzen Tag über Worte wie: „Ich bin dein; nimm mich auf!“ oder „Ich will nur Dich!“ oder „Offenbare Dich mir!“ oder aber Texte und Melodien seiner kosmischen Lieder mental zu repetieren. Für die meisten Leute wird es wahrscheinlich hilfreich sein, in ihrer eigenen Sprache zu singen, da man Worten, die man auch wirklich versteht, aufrichtigen Ausdruck geben kann.

Deutsch ist jedoch ebensowenig wie Englisch eine wahrhaft *spirituelle* Sprache. Beide vibrieren mit kristallklarer, mentaler Klarheit. Was aber die Schwingung mit geistiger Macht betrifft, ist wahrscheinlich keine Sprache der Welt vollkommener als Sanskrit.

Sanskrit, das in einem weit spirituelleren Zeitalter als dem unseren entstanden ist, enthält in seinen Silben Laute, von denen die großen Weisen Indiens behaupten, daß sie den natürlichen Lautvibrationen der Astralwelt am nächsten stehen. Deshalb ist Sanskrit traditionell als „*Devanagari*, die Sprache der Götter“, bekannt. Wenn die Keimlaute, oder *bija-mantras*, korrekt ausgesprochen werden, können sie große Veränderungen in der natürlichen Ordnung der Dinge oder unserer inneren Natur verursachen. Sanskrit-Lesungen aus den Schriften inspirieren mit einem Gefühl geistiger Kraft und Freude. Westliche Yogaschüler, die sich die Mühe machen, einige der Sanskritmantren einzustudieren, werden viel davon profitieren. Sanskrit ist nicht nur eine tief spirituelle Sprache für sich, ihre Wirkung beruht auch darauf, daß die Mantren von Devotees und großen Yogis durch Millionen von Jahren hindurch spiritualisiert worden sind.

In Indien wird viel Wert darauf gelegt, Sanskritmantren unter korrekter Aussprache und Betonung zu rezitieren. Der westliche Mensch wird diese Kunst sicher nie zur Gänze meistern. Aber auch in Indien gibt es kaum jemanden, der solche Meisterschaft erlangt hat. Swami Vivekananda bezeugte, er habe eine Vision gehabt, in welcher ihm alte Weise erschienen wären und bekannte *Shlokas* (Passagen aus den Schriften) in einer Art gesungen hätten, die von der als korrekt überlieferten Form erheblich abgewichen sei. Auf Grund dieser Geschichte muß man sich fragen, ob selbst die gelehrten *Pandits* des heutigen Indiens diese alte Kunst entsprechend den alten Traditionen meistern können.

Dennoch wollen wir versuchen, die korrekte Aussprache unter zwei Aspekten zu betrachten: exoterisch und esoterisch.

Ein Mitjünger von mir wollte einmal Brucherbsen (*split*

peas) für die Küche der SRF-Kirche in Hollywood bestellen. Der Verkaufsgent, ein Deutscher mit starkem Akzent, konnte die Bestellung erst verstehen, als sie für ihn falsch ausgesprochen wurde. „Aha“, rief er mit dämmernder Erkenntnis aus, „schplit peas! Vei you don't schpiek Ehnglisch?“ („Brucherbse! Warum sprechen Sie denn nicht Englisch?“) Das ist ein Beispiel exoterischer Betonung. Ausländer sagen oft „loff“ oder „loaf“ statt „love“ („Liebe“). Aber selbst geborene Engländer oder Amerikaner sprechen das Wort „love“ oft auf solche Weise aus, daß sie von seiner tatsächlichen Bedeutung nichts vermitteln.

Es ist sogar möglich, „Ich liebe dich“ mit solch einer Intonation zu sagen, als ob man ausdrücken wollte: „Ich verachte dich!“ Andererseits kann auch ein Satz wie „Ich hasse dich“ nichts als Liebe vermitteln. Das Bewußtsein, welches hinter unseren Worten liegt, macht den esoterischen Aspekt korrekter Aussprache aus. Dort wo der Bewußtseinszustand, oder *bhav*, stark ist, ist die korrekte exoterische Aussprache der Worte von zweitrangiger Bedeutung, obwohl sich die letztere aus der ersteren auch tatsächlich ergeben kann.

Was nun die Yogapraxis im speziellen angeht, sollte man sich bewußt sein, daß verschiedene Bewußtseinszustände ihren Sitz in korrespondierenden Zentren, oder *Chakras*, im Rückenmark haben. Wenn wir z.B. für jemanden Liebe empfinden, dann ist unser Gefühl im Herzchakra in der Wirbelsäule in Höhe des Herzens zentriert. Eine starke Bekräftigung der geistigen Willenskraft zieht unsere Energie automatisch zum Punkt zwischen den Augenbrauen. Die Sehkraft hat ihren Sitz in den Augen, obwohl sie eigentlich eine Fähigkeit der formlosen Seele ist. In ähnlicher Weise haben verschiedene mentale Zustände ihre korrespondierenden übersinnlichen Sitze im Körper (um

exakter zu sein, im Astralkörper, zu dem der physische Körper das Gegenstück darstellt).

Wenn Sie sich des Zwecks eines Liedes oder Mantras genauso tief bewußt sind wie der Fülle Ihres eigenen Wesens, werden Ihre Worte wirksam sein, selbst wenn die Aussprache nicht exakt ist. Natürlich ist es immer am besten, innere Aufrichtigkeit mit äußerlicher Genauigkeit zu verbinden. Aufrichtigkeit wird jedoch immer stärker als bloße äußere Form sein.

Was aber ist Aufrichtigkeit? Sie ist jene Intention, die die Unterstützung unseres gesamten Wesens hat. So wie der Brustkorb ein Resonanzkörper für die Stimme ist, so ist unsere innere Bewußtheit ein Resonanzkörper für alle mentalen oder spirituellen Eigenschaften, die in der Stimme mitschwingen. Wenn Sie spezifisch aus den höheren *Chakras* (dem Herzzentrum, dem Halszentrum und dem Christuszentrum zwischen den Augenbrauen) sprechen oder singen, wird Ihre Stimme ein Mittel sein, um spirituelle Kraft zu steuern bzw. sie in sich selbst zu erwecken.

Ziehen Sie beim Singen die Stimme vom Herzen durch das Halszentrum nach oben und projizieren Sie sie durch das Christuszentrum nach außen. Um das Gefühl dafür zu bekommen, ist es zunächst einmal günstig, wenn Sie eine Note halten und dabei Ihre Hand vom Herzen nach oben und in einer schwungvollen Bewegung über und hinter den Kopf bringen, als ob Sie Gott hingebungsvoll Ihre tonale Reinheit als Opfer anbieten würden. Führen Sie diese Übung mehrmals durch, bis Sie in Ihrer Stimme wirklich Liebe vibrieren hören, sobald der Ton das Herzzentrum berührt; Friede und Expansion, wenn er zum Halszentrum gelangt; sowie göttliche Kraft und Freude, wenn er durch das Christuszentrum geht.

Als ich vor vielen Jahren Gesang studierte, sagte mir meine

Madhav P. Pandit

Die Wirksamkeit des Mantras

Wir wissen alle, daß den vedischen Rischis das Mantra ein wirkungsvolles Mittel war, um mit den Göttern zu kommunizieren. Die Epen sind voller Erzählungen, wie die Helden in den Schlachten mit dem *Widersacher* bestimmte Mantren gebrauchten, während sie ihre Pfeile abschossen, und dadurch diese Waffen außergewöhnlich wirksam machten. Das Ramayana beschreibt, wie Rama bereits in seiner Kindheit vom Rishi Vischwamitra in diese Wissenschaft eingeführt wurde, der ihm die *Vidyas* von *Bala* und *Atibala* gab. Selbst in weniger weit zurückliegender Geschichte gibt es schriftlich fixierte Vorfälle im Leben von Heiligen und Weisen, die die Wirksamkeit des Mantras bezeugen. Ich habe bereits an anderer Stelle einen erstaunlichen Vorfall im Leben des Raghavendra Swami (16. Jh.) erwähnt, doch wir können ihn hier wiederholen.

Parimalacharya - so hieß er, bevor er das Priesteramt annahm - kam bei seinen Wanderungen einmal durch eine Stadt und es fügte sich so, daß er in der Ecke des palastähnlichen Hauses eines Beamten ruhte, wo gerade eine große Zeremonie stattfand. Der Wanderer hatte sein Bad genommen und machte nun sein *Parayana*, seine Gebetsübungen, abseits der Menge, die sich dort versammelt hatte. Da fiel er einem Priester ins Auge, der nach jemandem suchte, um genügend Sandelpaste für

die große Zahl von Gästen zu mahlen.¹⁰ Der Priester drang auf ihn ein, die Paste vorzubereiten. Arm wie er war, blieb dem Reisenden nichts übrig als zuzustimmen. Er begann das Sandelholz mit etwas Wasser auf einem Stein zu zerreiben, während er murmelnd mit der Rezitation der Mantren fortfuhr, in die er vertieft war. Es traf sich nun so, daß die Mantren, die er gerade wiederholte, an Agni gerichtete Hymnen waren.

Die Paste war fertig, der Priester sammelte sie ein und sie wurde zum rechten Zeitpunkt unter den Gästen herumgereicht, die sich bedienten und sie auf ihren Körper strichen. Gleich darauf gab es einen Aufruhr. Alle, die die Paste benutzt hatten, klagten über unerträgliche Hitze im Körper und es entstand ein Geschrei. Nachforschungen wurden angestellt und der Priester wurde hereingerufen. Er wurde unruhig und erkannte, was wohl geschehen war. Er erinnerte sich daran, daß der Mann, den er um die Vorbereitung der Paste gebeten hatte, ein Agni Sukta rezitierte, und begriff nun, daß er ein Mantra Siddha gewesen sein mußte. Es folgten Entschuldigungen und man beschwor den Gast, zu vergeben und die Situation zu bereinigen. Parimalacharya war unangenehm berührt, denn was geschehen war, lag nicht in seiner Absicht. Es tat ihm aufrichtig leid. Er entschuldigte sich vor der Versammlung, nahm den Rest der Paste vom Teller, sang das Varuna Sukta, eine an Varuna, die Gottheit des Wassers, gerichtete Hymne, und reichte die so vorbereitete Paste herum. Wir brauchen nicht hinzuzufügen, daß sie allen die gewünschte Befreiung verschaffte.

Das Mantra hat eine Kraft, ist eine Kraft. Doch diese Kraft ist nicht überall, stets und für jedermann vorhanden. Es gibt Bedingungen, unter denen allein das Mantra kraftschwingend

10. In den wärmeren Teilen des Südens gebraucht man diese Paste gegen die Hitze.

wird. An erster Stelle muß das Mantra von einer Quelle der *Kraft* ausgehen. Die Inspiration oder Offenbarung, die das Mantra hervorbringt, muß von höherer, spiritueller Ordnung sein. Es ist nicht so, wie wenn man einen Gedanken nimmt und dann Worte findet, um ihn in ein bestimmtes Versmaß zu kleiden. Zugleich mit dem Erwachen gegenüber einer Wahrheit in *Gedanke* oder *Form* kommen aus den Tiefen oder Höhen gewisse Klänge oder Worte, die jener Wahrheit einen Tonkörper geben, die man allgemein die Gottheit nennt, welche jene spezielle Manifestation der Wahrheit verkörpert. Dies ist das wirkliche Mantra, das eine ihm eigene Bewußtseinskraft in sich birgt und die Wahrheit oder die Gottheit manifestieren kann, von der es sich herleitet, sofern es richtig angewandt wird. Wenn das geschehen ist, so ruft das Mantra nicht nur in subtilerer Weise die Gegenwart der Gottheit herbei, sondern bisweilen macht sich jene Gegenwart in untrüglicher Weise bemerkbar.¹¹ Als Sri Kapali Sastriar *upasana*, formgemäße Anbetung der Sri Matangi (der göttlichen Mutter) praktizierte, die den Harmonien von Rede und Sprache vorsteht, pflegten Papageien hereinzufiegen und sich auf seine Arme zu setzen. Und das überraschte ihn nicht, denn Matangi wird in den *Schriften* als *kira-hasta* gepriesen, als diejenige, die den Papageien in ihren Händen hält.

Doch diese innewohnende Kraft, *mantra-shakti*, ist nicht alles. Gewöhnlich liegt sie latent. Eine lebendige Instanz wird gebraucht, um diese Kraft zu erwecken und das Mantra in diesem Zustand auf einen anderen zu übertragen. Das erfolgt durch

11. Es wird folgendes berichtet: Als Vasishtha Ganapati Muni [ein bekannter Sanskrit-Gelehrter und Anhänger von Ramana Maharshi] aus einer unwiderstehlichen Inspiration heraus seine berühmten Hymnen an Indrani, die Göttin der Erleuchtung und des Regens (der Fülle) verfaßte, pflegte der Himmel von Wolken bedeckt zu sein und es blitzte und regnete, obwohl es mitten im Sommer war.

Linda Sparrowe

Sanskrit-Chanten mit Vyaas Houston

Anm.d.Hrsg.: Der folgende Text ist ein Auszug aus einer Reportage. Mit einer Gruppe von 20 Personen nimmt Linda Sparrowe an einem dreitägigen Intensivkurs am American Sanskrit Institute in New York teil. Vyaas Houston, der Direktor des Instituts, leitet den Kurs, unterstützt von seinem Assistenten Kent Lew. Am ersten Tag hat Houston die Gruppe allgemein in das Chanten eingeführt und 6 - 12 Silben rezitieren lassen. Im Rahmen seiner alternativen Pädagogik gibt er die Anweisung, nicht an Erfolg oder Mißerfolg zu denken, sondern sich ganz auf den Lernprozeß und die Klangerfahrung zu konzentrieren. Der Bericht setzt ein am Morgen des zweiten Tages, als die Gruppe sich wieder versammelt und das Chanten des Vortags noch einmal wiederholt hat.

*

...Da bemerke ich, wie Vyaas etwas auf einen großen Bogen Papier schreibt, der über einer Staffelei hängt. Mit Hilfe von Farbmarkierungsstiften schreibt er oben, in deutlicher Schrift, quer über das Papier eine Reihe von Symbolen. Im Laufe des Tages werden ständig weitere Symbole hinzukommen, jeweils in Fünfer-Reihen waagrecht und senkrecht, wobei jede vertikale Reihe mit einer anderen Farbe markiert wird. Jetzt ist es an der Zeit, sagt Vyaas, das Sanskrit-Alphabet einzuführen.

Dieses Alphabet wurde mit viel Bedacht entwickelt. Die alten Weisen, die von der unglaublichen Kraft des Ewigen Wortes wußten, Leben zu erschaffen und zu erhalten, entwickelten und verfeinerten ihre Sprache ständig weiter in der Hoffnung, so ihre eigene göttliche Natur zu entdecken. Diese Grammatiker glaubten, erklärt Vyaas, daß „die Evolution menschlichen Bewußtseins untrennbar mit der Entwicklung von Sprache verknüpft ist.“ Zunächst beobachteten sie aufmerksam, wie die Laute vokalisiert wurden; sie studierten die Struktur des Mundes; und dann, fährt Vyaas fort, „wählten sie nur jene Laute, die die größte Klarheit, Reinheit und Resonanzkraft besaßen.“ Die Weisen „organisierten diese Laute derart, daß sie einander verstärkten und erhellten und wechselseitig auf ihrer Resonanz aufbauten.“ Indem sie mit dem Atem arbeiteten, verfeinerten sie die Vokalisierung der Laute weiter. Sie entdeckten, „daß die Sprache - indem der Atem bei bestimmten Lauten minimal und bei anderen maximal wird - im Instrument einen Zustand entspannter Wachheit herbeiführte, der bewirkte, daß es effektiv und ohne Ermüdung für längere Zeitabschnitte tätig sein konnte, während *prēna*, die Lebenskraft, herangebildet und erweitert wurde.“ Man kann leicht sehen, wie diese 3500 Jahre alte vedische Sprache zu ihrem Namen kam: Sanskrit bedeutet „Sprache, die zu formeller Vollkommenheit gebracht wurde“.

Dieses intensive Studium des Sanskrit fand etwa im 5. oder 4. Jh. v. Chr. seinen Höhepunkt in der Abhandlung des Grammatikers Panini, der *Ashtādhyāyī*., einem Werk, das so gründlich erarbeitet war, daß seitdem niemand etwas Signifikantes hinzufügen konnte. Geschriebenes Sanskrit oder Devanāgarī... wurde erst viel später eingeführt, vielleicht im 4. Jh. n. Chr.

Während wir uns anschicken, die ersten Silben zu chanten, erklärt Vyaas, wie das Sanskrit-Alphabet aufgebaut ist. Indem

es sich in Vokale und Konsonanten aufteilt, kann es leicht und logisch begriffen werden. In allen Konsonanten ist der erste Vokal, das *a*, bereits enthalten - z.B. in *ka*, *ga*, *pa*, *sa*, *ya* - außer wenn man ein modifizierendes Schriftzeichen hinzufügt. Wenn man also das Alphabet chantet, welches in sich selbst ein wunderbares Mantra ist, schließt man stets den *a*-Ton mit ein. Jeder Laut ist wesenseigen phonetisch und hat sein eigenes, ganz spezifisches Zeichen. Dies bedeutet, daß - anders als im Englischen - lange und kurze Vokale durch verschiedene Schriftsymbole bezeichnet werden und jeder Konsonant nur *eine* Aussprache hat. *G* wird z.B. immer wie in „geben“ ausgesprochen und nie wie in „Gentleman“. *C* wird immer wie in „Cakra“ ausgesprochen.

Wir beginnen mit dem *a* und chanten dann die ersten acht einfachen Vokale. Erst chantet Kent sie, dann ruft er einen von uns auf. In diesem Stadium des Kurses am Sonnabend melden sich die Teilnehmer bereitwillig und niemand sorgt sich sehr, er oder sie könnte sich blamieren. Die Singsang-Melodie des Chantens steckt an und macht es leicht, die Vokal-Laute zu lernen.

Nachdem wir deren Aussprache ebenso aufgenommen haben wie ein gutes Mittagessen, sind wir bereit, uns an die Konsonanten zu wagen. Die klare Art und Weise, wie die Konsonanten angeordnet sind, läßt mich staunen. Wie Vyaas schon früher erwähnt hatte, sind sie alle gemäß der Stelle im Mund arrangiert, wo der jeweilige Laut erzeugt wird, d.h. in einer stufenweise Folge von der Region der Kehle bis zu den Lippen. Zweitens hat jede Silbe einen geschriebenen Buchstaben für den unaspirierten, hauchlosen (*alpaprana*) Laut und einen anderen für den aspirierten (*mahaprana*). Um zu verdeutlichen, wie dies funktioniert, sagt uns Vyaas, wir sollten eine Hand eng an den