

O.W. BARTH 

CHRISTINE STECHER

mantras

Was sie bedeuten,
wie man sie einsetzt,
warum sie helfen

O.W. BARTH 

Überarbeitete Neuausgabe des Titels
Mantras, Die Sprache der Götter

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



© 2015 O. W. Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer
GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: Abb. aus Tatjana und Mirabai Blau:
Buddhistische Symbole
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29243-3

2 4 5 3 1

Inhalt

Die Grundlagen	11
Mantras – in Klang gehüllte Gedankenkraft. . .	13
Was das Wasser uns lehrt	15
Ruf und Echo.	18
Erster Teil	23
Machtworte und die Magie der Töne	25
Was sind Mantras?.....	25
Mantras im Hinduismus, Buddhismus und Tantrismus.....	28
Mantras im Christentum	34
Mantras im Islam und Sufismus	36
Mantras bei den Völkern der Welt.....	37
Warum Mantras wirken	40
Alles ist Klang.....	40
Sprache und Wörter von prägender Kraft	43
Namen sind Energiebotschaften.....	47
Der ganze Körper geht in Resonanz.....	51
Morphische Felder	60
Mantras für jeden Tag.....	65
Die Vorzüge des Mantras	66
Gebet.....	67
Affirmation	69

Sich vom Mantra öffnen und tragen lassen	70
Sein Mantra finden	74
Es sich leicht machen	74
Brauche ich einen Guru?	85
Wie wende ich mein Mantra an?	90
In der Meditation: Japa	93
Wann, wie oft und wie lange?	98
Gelegenheiten, das Mantra zu sprechen	101
Mit Hingabe und von Herzen	104
Korrekte Aussprache und andere Regeln	106
Hilfsmittel	111
Tipps für kreative Menschen	123
Aufbruch in eine offene Spiritualität	137
Die Namen der Seele – eine Übung	139
Zweiter Teil	143
Das Lexikon der Mantras	145
Hinduismus, Buddhismus, Tantrismus	147
Christentum	187
Islam und Sufismus	224
Judentum	234
Das alte Ägypten	240
Indianische und schamanische Welt	244
Die Namen der Göttin	247
Mantras für eine neue Zeit	249
Mein persönliches Mantra	253

Anhang	255
Die Chakras und ihre Zuordnungen	257
Literatur	263
Index	269
Bildnachweis	299

*»Eine feinfühligere Seele wird von
Farben angesprochen,
eine noch feinfühligere Seele
vom Klang.«*

PIR-O-MURSHID HAZRAT INAYAT KHAN

Die Grundlagen

Mantras – in Klang gehüllte Gedankenkraft

Jeder Form und jeder Handlung geht ein Gedanke voraus. In dieser einfachen Wahrheit liegen unser innerer und äußerer Reichtum, unsere Freiheit und unsere Macht begründet. Durch unsere Gedanken und geistigen Einstellungen erschaffen wir unsere Welt.

Gedanken und Einstellungen lassen sich lenken, verändern, läutern und in Übereinstimmung mit einer höheren Ordnung bringen. Das bietet uns viele Möglichkeiten zu spielen, zu lernen, uns zu heilen und uns mit dem Göttlichen zu verbinden und dadurch zu wachsen.

Einer der Wege des spirituellen Wachstums und der Erkenntnis nutzt den Klang. Es ist der Weg des Mantras, des Wiederholens von heiligen Silben und Worten, um Resonanz zum Göttlichen zu erzeugen und in Verbindung mit ihm zu treten.

Der Weg des Mantras baut darauf auf, dass das Universum und alles, was in ihm lebt, aus Klangschwingungen besteht. Diese Schwingungen drücken sich in erster Linie als Ton aus und daraus folgend auch in den Frequenzen von Farbe und Form.

Die weisen, heiligen Überlieferungen und Schriften des Ostens und Westens lehren, dass am Anfang das Wort war und die Welt durch den Klang geboren wurde. Damit nicht genug: Unsere aus dem Urklang

entstandene Erde entwickelt und entfaltet sich un-
aufhörlich weiter entlang der Klangbewegungen im
Mikro- und Makrokosmos. Denn der im »Urknall«
freigesetzte Klang besitzt dynamische Kraft. Klang
ist Bewegung, und Klang will sich ausbreiten.

Das Gleiche geschieht auch durch unsere Gedan-
ken. Jeder Gedanke ist Teil dieses dynamischen Ent-
faltungsprozesses. Gedanken sind in Klang gehüllt,
denn sie sind immer mit Wörtern verbunden. Gedan-
ken werden bereits in unserem Kopf in Laute und
Buchstaben gekleidet. Der Denkvorgang beruht dar-
auf, dass wir den Dingen Namen geben. Wörter
transportieren unsere Ideen und Begriffe und machen
sie verständlich. Somit tritt auch jedes gedachte oder
ausgesprochene Wort automatisch als Klang in die
Welt hinaus und erzeugt Form.

Mit Denken, Sprechen, Singen und Schreiben er-
schaffen wir Wirklichkeiten. Ausgehend von der
feinstofflichen Ebene offenbaren sich die von uns
hervorgebrachten Klangformen auch auf der grob-
stofflichen Ebene. In diesem Sinn sind wir Menschen
Mitschöpfer. Wir beeinflussen durch unsere Gedan-
ken und Worte, die immer subtil berühren und etwas
bewegen – und damit Taten sind –, sowohl unsere ei-
genen Geschicke als auch die Erde und den Kosmos.

Dabei sprechen wir nur den geringsten Teil unserer
Gedanken laut aus, und vieles, was wir auf den unter-
schiedlichen Ebenen unseres Seins an Botschaften
aussenden, ist uns gar nicht bewusst. Das Mantra ist
ein Instrument, mit dem wir die uns gegebene wun-
derbare Macht, durch das Wort Veränderung und

Manifestation zu bewirken, bündeln und ihr eine heilsame Richtung geben können.

Was das Wasser uns lehrt

Die Lehre von der schöpferischen Macht der Gedanken und des Klangs erscheint einerseits so einfach und lebensnah, andererseits so tiefgründig und abstrakt, dass es immer wieder hilfreich ist, sich die Zusammenhänge an praktischen Beispielen vor Augen zu führen.

Sehr eindrucksvolles Anschauungsmaterial liefern die von Masaru Emoto aufgenommenen Fotos von Eiskristallen (*Die Botschaft des Wassers*). Der japanische Wissenschaftler wollte die unterschiedliche Beschaffenheit des Wassers und seine Fähigkeit, Informationen zu speichern, untersuchen. Dazu hatte er Proben verschiedener Herkunft, unter anderem von Leitungs- und Regenwasser sowie von Quell- und Teichwasser, tiefgefroren. Das Wasser befand sich dabei in natürlichem Zustand, oder man hatte es zuvor eine Zeit lang mit Musik beschallt, es mit Wörtern oder mit Gebeten besprochen oder das Glasgefäß außen mit Schriftbänderolen versehen. Die Kristalle dieser tiefgefrorenen Proben zeigten unter dem Mikroskop dann jeweils charakteristische Formen: Je höher die Qualität des Wassers, desto ausgeprägter bildete es bei Minusgraden Kristalle in der typischen sechseckigen Grundform, wie wir sie von Schneeflocken kennen. Wasser, das zuvor mit harmonischen

Melodien besungen worden war oder das man gesegnet hatte, zeigte besonders schöne, reich verästelte Kristallformen. Auf Gebete und Begriffe religiösen oder spirituellen Inhalts hin bildeten sich oft sogar golden schimmernde Kristalle. Verschmutztes Wasser hingegen hatte je nach dem Grad der Verunreinigung seine Fähigkeit, klare Kristallformen zu bilden, mehr oder weniger verloren, ebenso Wasser, das mit disharmonischen Heavy-Metal-Klängen oder verbalen Beschimpfungen traktiert worden war – ein deprimierender Anblick.

Die Experimente von Masaru Emoto machen für jeden sichtbar, dass Klänge – die Schwingung der Musik, die Schwingungen der gedachten, gesprochenen oder geschriebenen Wörter und Botschaften – eine Wirkung haben. Sie zeigen, dass Klänge der Spiegel einer höheren Ordnung sind, Harmonie in sich tragen und damit heilen können, dass sie jedoch unter Umständen auch zerstörerisch wirken. Wenn man bedenkt, dass Wasser ein Grundelement alles Lebendigen ist und der Mensch zu zwei Dritteln aus Wasser besteht, ahnt selbst der eingefleischte Materialist, welch ein machtvolleres und zugleich subtiles Instrument der Klang ist.

Insgesamt betrachtet ist es mit diesen Experimenten gelungen, ewige Wahrheiten, die unser Leben leichter machen, wenn wir sie denn nur achten und ihnen folgen, für jeden verständlich darzustellen. Das Wasser lehrt uns demnach folgende Lektionen:

- Jeder Gedanke, jedes Wort hat eine Wirkung und erzeugt eine Form.
- Der innere Klang der Gedankenkraft wird durch äußeren Klang, durch das gesprochene Wort, verstärkt.
- In jeder Sprache der Welt stärkt der Klang hochschwingender Wörter wie *Engel, Liebe, Dank* sowie der Klang der verschiedenen Namen Gottes oder des Namens von geistig weit entwickelten Menschen die Lebenskraft, da seine Frequenz ordnend und harmonisierend wirkt.
- Je höher, das heißt je schneller die Schwingung, desto größer die harmonische Ordnung, die mit Gesundheit, Wohlbefinden und Wahrheit gleichzusetzen ist.
- Gedanken, Visualisierungen (innere Bilder), gesprochenes Wort, Musik und Gesang sind Hilfsmittel, mit denen wir uns körperlich und seelisch ausbalancieren und aus der eigenen Mitte Kraft und Gesundheit schöpfen können. Sie können uns dabei helfen, uns geistig mit höheren Ebenen des Seins zu verbinden und spirituell zu wachsen.

Emoto hat bei seinen Forschungen festgestellt, dass Wasser Klanginformationen erst nach einer gewissen Einwirkungszeit aufnimmt und danach nur für eine begrenzte Zeit zu speichern vermag. Gebete, Gesänge und gute Gedanken müssen also ständig wiederholt werden, um Form annehmen zu können. Das heißt: Der erfolgreiche Umgang mit Klang verlangt in der Regel Geduld, Konzentration und Hingabe.

Wiederholung ist der Schlüssel, mit dem wir uns zu einer höheren, feineren Qualität aufschwingen und sie schließlich auch integrieren.

Auch menschliche Heilungs- und Transformationsprozesse vollziehen sich nicht über Nacht. Es muss ein bestimmter Punkt der inneren Neuausrichtung von Gefühl, Verstand und Körperzellen erreicht werden, ab dem sich das neue Bewusstseinsfeld oder Energiemuster dauerhaft verankern kann und lebendig wird. Das »Umschalten« selbst mag blitzschnell geschehen, doch oft geht eine längere Vorbereitungszeit voraus. Eines der wirksamsten Hilfsmittel, um eine solche ganzheitliche qualitative Veränderung, Läuterung und Erhöhung der Frequenz zu erreichen und sich für eine neue Ebene bereit zu machen, sind Mantras: Laute, Wörter oder Sätze geballter Kraft, Liebe und Wahrheit, die viele Male in Gedanken oder flüsternd oder mit lauter Stimme wiederholt werden.

Ruf und Echo

Alle Kulturen dieser Welt kannten die Macht des Wortes und haben rituelle Methoden entwickelt, um mit Klang zu heilen, Hilfe zu erleben, die Natur zu beherrschen, Freund und Feind zu beeinflussen, zu zaubern und zu bannen oder die Götter zu preisen. So gibt es in allen Sprachen Gebete, Heil- und Zaubergesänge, magische Sprüche, Affirmationen (positive Glaubenssätze), Verwünschungen oder Machtworte und natürlich Mantras für die verschiedensten

Zwecke. Die Menschen senden damit einen Ruf aus und hoffen auf ein Echo, das mit ihren Hoffnungen, Wünschen und Zielen in Einklang steht.

Das Rezitieren oder Singen speziell von Mantras ist eine sehr alte und vor allem in Asien bis heute lebendig erhaltene spirituelle Praxis. Von all den verschiedenen Techniken, Gedankenkräfte und Klang zu bündeln, besticht das Mantra durch sein Potenzial an schöpferischer Kraft, spiritueller »Ladung« und Freiheit.

Einerseits ist das Wiederholen von Mantras eine spirituelle Praxis, die jeder mit großem Gewinn selbstständig und frei gestalten kann. Dem scheint andererseits zu widersprechen, dass man nach strenggläubiger Auffassung »sein« Mantra eigentlich nur von einem Guru bekommen kann und sich durch diese Weihe in eine bestimmte Traditionslinie begibt, dass man es, wie vom Lehrer vorgeschrieben, geheim zu halten hat und nur entsprechend strenger Vorgaben anwendet.

Allerdings verbreiten sich Mantras bei uns im Westen vor allem durch CDs, Videos oder ins Internet gestellte Mitschnitte. Viele haben Freude daran, gemeinsam Mantras zu singen oder beispielsweise den Rezitationen der heiligen Silbe *Om* durch tibetische Mönche zu lauschen, in der Andacht dienende, devotionale Mantra-Gesänge einzustimmen und ihre erhebende Wirkung zu spüren. Im Westen gehen wir heute viel unbefangener mit Mantras um, als das in ihren Herkunftsgebieten im Osten geschieht. Wir schätzen die heilsame, aufbauende und vitalisierende

Energie der Mantras, ohne uns damit einer bestimmten Religion oder einem Guru zu verpflichten. Das ehrwürdige Mantra wird dann zu einem für jeden erreichbaren lichtvollen Instrument, um sich auf höhere, heilsame Ebenen einzuschwingen.

Die Informationen dieses Buches richten sich somit in erster Linie an Menschen, die neugierig auf einen freien und schöpferischen Umgang mit Mantras sind und mit einem persönlich ausgewählten Mantra eine positive Konstante, eine Art spirituellen Leitsatz, in ihr Leben bringen wollen. Mantras der verschiedenen spirituellen Richtungen werden im Folgenden als eine Möglichkeit vorgestellt, sich jederzeit direkt an das Göttliche zu wenden und sich leichter immer wieder darauf zu besinnen und daran auszurichten, um:

- an Leib und Seele gesund zu bleiben,
- zu Gelassenheit und innerer Beschwingtheit zu finden,
- von Krankheiten und Problemen zu genesen,
- einen Neuanfang zu machen,
- sich ganz neue Bereiche des Denkens und Fühlens zu erschließen,
- seine Lebensfreude und Dankbarkeit auszudrücken.

Wenn wir uns für ein Mantra entscheiden, bestimmen wir, mit welchen Wahrheiten wir uns umgeben. Mantras helfen, die wache Verbindung zu unserer geistigen Heimat zu vertiefen und nie abreißen zu lassen.

Das persönliche Mantra ist ein Weg, über den wir sogar bei größtem emotionalem Stress oder in Angstsituationen immer wieder das Licht finden können.

Das Buch ist als eine Einladung zu verstehen, mit Dankbarkeit und Achtung einen Weg der Selbsterfahrung, Heilung und Selbstverwirklichung zu nutzen, den all jene Seherinnen, Schamaninnen, Yogis, Weise, Priesterinnen, Gurus, Meister und Lichtarbeiterinnen seit Tausenden von Jahren bis heute geebnet und ausgestaltet haben. Gleichzeitig dürfen wir aber auch, im besten Sinne selbst-bewusst, manche Beschränkungen und Gelübde hinter uns lassen, die einer anderen Zeit und Energie angehören. Vertrauen wir also unserem inneren Guru, unserer inneren Lehrerin – das Mantra ist nichts anderes als ein Aspekt dieser seelischen Instanz.