

LISA FREUND | ANNA TRÖKES



Mantras  
auf Audio-CD  
zum  
Mitsingen

# Die Mantra Box

**G|U**

50 heilende Mantras für  
Körper, Geist und Seele

LISA FREUND | ANNA TRÖKES

Das Begleitbuch  
zur  
**Mantra  
Box**

**G|U**

- Alles Wissenswerte über Tradition, Bedeutung und Wirkung der Mantras
- Wie Sie mithilfe der Karten und der CD die Mantras als Kraftquellen für sich erschließen



# Das Geheimnis der Mantras

---

## Das magische Wort 5

Werkzeuge für den Geist 6

Wie das Wiederholen und Tönen wirkt 10

Die Kraft der inneren Bilder 11

Das Herzensmantra finden 13

## Die Welt der Mantras 14

Über die hinduistische Tradition 14

Über die buddhistische Tradition 17

## Symbolik und Wirkweise 19

Yoga-Mantras: heilende Klänge  
und göttliche Energie 20

Buddhistische Mantras:  
Weisheitsgeist und Buddha-Natur 23



# Mit Mantras meditieren

---

<b>Üben mit Karten &amp; CD</b>	<b>31</b>
Die Vorbereitung	32
Mut zum Singen	33
Japa – die stille Rezitation	34
Das passende Mantra finden	34
Üben und integrieren	35
<b>Erweiterung &amp; Vertiefung</b>	<b>37</b>
Mantras singen in Gemeinschaft	37
Die Visualisierung innerer Bilder	38
In Resonanz gehen	39
Wiederholung ist das A und O	41
Führen Sie ein Übungstagebuch	41
<b>Zum Nachschlagen</b>	<b>42</b>
Hinweise zur Aussprache	42
Glossar	42
Die Mantra-Karten von A bis Z	45
Die Autorinnen	46
Bücher & Websites, die weiterhelfen	46

# Das Geheimnis der Mantras





# Das magische Wort

---

Mantras sind heilige Silben und Wortfolgen, die gesprochen, geflüstert, gesungen oder in Gedanken rezitiert werden und seit Jahrtausenden dem Gebet, der Meditation und der Erkenntnis dienen.

Mantras gibt es schon so lange, wie Menschen ahnen, dass Worte und Klänge starke Wirkungen auf unseren Geist und unsere Seele haben. In Indien wurde über etwa 3500 Jahre ein reichhaltiges, tiefgründiges Wissen darüber angesammelt, die Wissenschaft der Mantras. Auf dem riesigen Subkontinent entwickelten sich die Mantras innerhalb der unterschiedlichen Traditionen des Hinduismus und Buddhismus. Als sich die beiden Glaubenssysteme schließlich in ganz Asien ausbreiteten und viele spezielle Ausformungen annahmen, entstand eine entsprechend große Vielfalt an Mantraformen und -melodien, sodass jeder Mensch die Mantras finden konnte, die ihn auf seinem spirituellen Weg besonders ansprachen. In Indien entfalteten sich mehrere Mantrawege parallel, von denen wir hier die beiden bedeutsamsten vorstellen werden: den hinduistischen Weg des Mantra-Yoga und den buddhistischen Weg des Mantrayana.



## UNTERSCHIEDLICHE MELODIEN

Wie bereits erwähnt, wird jedes der hier vorgestellten Mantras von vielen Traditionen und Schulen des Yoga und des Buddhismus genutzt, die über die Jahrhunderte oft eigene Melodien entwickelt haben. Um sich von der unglaublichen Vielfalt nicht verwirren zu lassen, hilft nur eines: sich für eine Melodie zu entscheiden. Genau das haben wir bei den Mantras auf der CD getan. Wenn Sie bisher eine andere Melodie kannten, entscheiden Sie sich einfach, ob Sie lieber weiter die gewohnte Melodie benutzen oder unserem Vorschlag folgen. (Auch die Aussprache ist oft nicht einheitlich – mehr dazu auf Seite 42.)

### Japa – die stille Rezitation

Nicht in jeder Situation ist es passend, Mantras laut zu singen oder zu tönen. Für solche Fälle kennen der Yoga und der Buddhismus auch die stille oder innere Rezitation. Viele Mantras werden sogar vor allem im Stillen geübt, und zwar in der sogenannten Murmelmeditation (Japa). Dabei wird ein Mantra unablässig gemurmelt, also mit ganz leiser Stimme ständig wiederholt.

Das bekannteste Japa-Mantra des Yoga ist *Hamsa* (Karte 23). Die beiden Silben des Mantras werden mit der Atmung verbunden: Während der Einatmung murmelt oder denkt man *Ham* und während der Ausatmung *Sa*. Mit der Zeit vermischen sich die beiden Silben, sodass sich *ham-sa* in *so-ham* wandelt. Die Bedeutung ist immer »Ich bin das (Eine)«. Durch die unablässige Wiederholung wird der Geist vollkommen durchtränkt von dieser Aussage. Diese Technik ist allen Religionen und spirituellen Traditionen bekannt und wird schon seit vielen Jahrhunderten angewandt, vor allem, um in eine ganz intensive Beziehung mit dem Göttlichen oder mit dem Lehrsatz eintreten zu können.

### Das passende Mantra finden

Für Ihre Meditation zu Hause können Sie sich einfach von der CD inspirieren lassen, mithilfe der Karten gezielt einige Lieblingsmantras heraussuchen oder sich auf ein Mantra konzentrieren, das Sie intuitiv auswählen.





### EINE KARTE SPONTAN WÄHLEN

1. Legen Sie die Karten so vor sich hin, dass Sie die Mantras und Bilder sehen können. Wählen Sie eine Karte aus, die Sie spontan anspricht.
2. Studieren Sie das Abbild, das Mantra und die Infos auf der Kartenrückseite.
3. Prägen Sie sich das Mantra und das Abbild ein.
4. Rezitieren Sie das Mantra und finden Sie heraus, wie es wirkt.
5. Nehmen Sie die CD oder Videos (Seite 47) als Unterstützung.

### EINE FRAGE ODER EIN ANLIEGEN KLÄREN

1. Kommen Sie innerlich zur Ruhe und formulieren Sie das Thema.
2. Legen Sie die Karten mit der Rückseite nach oben fächerförmig vor sich hin und ziehen Sie eine Karte.
3. Prägen Sie sich das Mantra ein und auch das Abbild dazu. Lesen Sie die Informationen auf der Kartenrückseite.
4. Suchen Sie das Mantra auf der CD und schauen Sie sich möglichst auch ein Video dazu an (Seite 47).
5. Sprechen oder singen Sie das Mantra, spüren Sie, wie es in Ihnen schwingt.
6. Im nächsten Schritt verknüpfen Sie es mit der Visualisierung (Seite 38).
7. Nehmen Sie das Mantra mit in Ihren Alltag.

## Üben und integrieren

Es gibt viele Möglichkeiten, die Mantras zu benutzen. Wenn sie Ihnen noch nicht vertraut sind, nehmen Sie sich zuerst einmal Zeit, sie in aller Ruhe zu lernen. Das kann vor oder nach Ihrer Yoga- und/oder Meditationspraxis sein oder auch völlig unabhängig davon.

Sobald Ihnen Text und Melodie eines Mantras schon etwas geläufiger sind, binden Sie es in Ihre Übungspraxis ein. Sehr gut bewährt hat sich, Mantras zu singen, bevor man mit der Yogapraxis oder Meditation beginnt.

Kurze, einfache Mantras wie das Devi-Mantra (Karte 17) oder Hamsa-Mantra (Karte 23) können Sie auch während des Übens von Bewegungsabläufen tönen.



# Die CD zur Mantrabox

Auf der CD finden Sie die Mantras, die besonders schön zu singen sind. Um Ihnen eine möglichst große Auswahl zu bieten, haben wir die Länge der einzelnen Tracks relativ kurz gehalten. Programmieren Sie Ihren CD-Player einfach so, dass er den Track so oft wiederholt, wie Sie es wollen.

## YOGA-MANTRAS

1. Lehrer-Schüler-Mantra (Nr. 1)
2. Segensmantra für alle Wesen (Nr. 2)
3. Anrufung aus den Upanishaden (Nr. 3)
4. Purna-Mantra (Nr. 4)
5. Tryambakam-Mantra (Nr. 6)
6. Gayatri-Mantra (Nr. 7)
7. Surya-Mantra (Nr. 9)
8. Shiva-Mantra (Nr. 10)
9. Narayanaya-Mantra (Nr. 13)
10. Maha-Mantra Krishnas (Nr. 14)
11. Devi-Mantra (Nr. 17)
12. Sarasvati-Mantra (Nr. 21)
13. OM-Mantra (Nr. 25)

## BUDDHISTISCHE MANTRAS

14. Om-ah-hum-Mantra (Nr. 29)
15. Prajnaparamita-Mantra (Nr. 27)
16. Vajrasattva-Mantra (Nr. 33)
17. Amithaba-Mantra (Nr. 36)
18. Avalokiteshvara-Mantra (Nr. 39)
19. Mantra der Weißen Tara (Nr. 40)
20. Mantra von Guanyin (Nr. 41)
21. Mantra der Grünen Tara (Nr. 43)
22. Vajra-Guru-Mantra (Nr. 48)
23. Medizinbuddha-Mantra (Nr. 49)

# Die heilende Energie der Mantras

Ein seit über 3500 Jahren bewährter Weg,  
sich aus dem ewigen Karussell  
der Gedanken zu befreien

---

## **In diesem Begleitbuch erfahren Sie:**

- welche verschiedenen Traditionen und Arten von Mantras es im Hinduismus und im Buddhismus gibt.
- warum das Singen oder Rezitieren von Mantras heilsam auf Körper, Geist und Seele wirkt und wie sich die Wirkung durch Visualisierungen noch intensivieren lässt.
- wie Sie Ihr Herzensmantra finden und es zu einem täglichen Begleiter werden lassen, der Sie schützt, Ihnen hilft, Hindernisse zu überwinden und Negatives zu transformieren.

The logo consists of the letters 'G' and 'U' in a bold, black, sans-serif font, separated by a vertical bar '|'. The logo is centered within a bright yellow square that has rounded corners.

**G|U**



PURNA-MANTRA

OM – purnam adaha purnamidam  
purnate purnam udacyate  
purnasya purnam adaya  
purnam eva vashishyate



OM – Fülle hier, Fülle dort.  
Nimm von der Fülle, nähre die Fülle.  
Die Fülle bleibt immer die Fülle.

4

Track 4

# Purna-Mantra

---

## DIE LOBPREISUNG DER FÜLLE

Dieses berühmte Mantra ist in der gesamten indischen Kultur verbreitet. Es leitet den altindischen Weisheitstext der Isha-Upanishad ein.

Das Wesen der Fülle (*purna*) ist, dass sie durch nichts reduziert werden kann. Das Mantra erinnert uns daran, dass wir stets von der Fülle des Lebens umgeben sind, die nicht zu erschöpfen ist. Indem das Mantra uns daran gemahnt, dass auch wir Teil dieser Fülle sind, lässt es uns erkennen, was uns schon alles gegeben ist. Damit hilft es uns, die Vorstellung loszulassen, Mangel zu leiden.

**WIRKUNG:** Das Mantra hilft uns, unseren Geist auf die Vorstellung von Fülle und Überfluss auszurichten, aus der Dankbarkeit und Zufriedenheit entstehen können.

**VISUALISIERUNG:** Stellen Sie sich die unerschöpfliche Fülle des Lebens in all ihren Aspekten vor. Machen Sie sich bewusst, von welcher Fülle Sie in der Natur umgeben sind und wie Sie unablässig von dieser Fülle an Luft, Wasser und Nahrung am Leben erhalten werden. Werden Sie sich bewusst, wie auch Ihr eigener Körper mit seinen Millionen von Zellen ein Ausdruck der Fülle ist. Tauchen Sie ein in die Empfindung, dass das Leben Ihnen jederzeit genug von allem gibt.

**ENERGIE:** lichtvoll, strahlend, nährend, aufbauend.

**TRADITION:** Hinduismus; Ursprung in einem der frühesten spirituellen Texte der indischen Kultur, dem Weißen Yayurveda, und in der Isha-Upanishad.



NARAYANA-MANTRA

Shrimad narayana jay  
jay jay narayana jay  
hari narayana jay



Sieg dem Göttlichen,  
das in jedem Menschen wohnt!  
Möge es uns erhellen und erleuchten.

13

Track 9

# Narayanaya-Mantra

---

## DIE ANRUFUNG DES GÖTTLICHEN LICHTS IN UNS

Das Mantra dient den Anhängern des Gottes Vishnu als Gruß und Anbetung. Vishnu gilt als der Aspekt der hinduistischen Dreifaltigkeit (*Trimurti*), der die Schöpfung erhält und bewahrt (Karte 10).

Narayana ist der Name für den Aspekt Vishnus, der als göttliche Kraft und als göttliches Licht in jedem Wesen wohnt. Das Mantra bittet darum, dass dieses Licht in jedem Menschen über seine dunklen, zerstörerischen und pessimistischen Seiten siegen möge. Es soll helfen, sich in dunklen Zeiten daran zu erinnern, dass das göttliche Licht immer in uns wirkt, egal wie sehr es im Moment verdeckt ist.

**AUSSPRACHE:** Shrimad narajana djai / djai djai narajana djai / hari narajana djai.

**WIRKUNG:** Das Mantra spendet Hoffnung, Zuversicht und gibt uns Trost in dunklen Zeiten.

**VISUALISIERUNG:** Nehmen Sie das göttliche Licht in Ihrem Inneren wahr. Lassen Sie es nach und nach immer heller leuchten und sich immer weiter in Ihnen ausdehnen. Stellen Sie sich vor, mit Ihrem Körper und Ihrem Geist ganz zum Gefäß für dieses göttliche Licht zu werden, und lassen Sie es dann von innen hinaus in die Welt scheinen. Stellen Sie sich vor, wie Sie damit Licht, Klarheit und Leichtigkeit in Ihre Umgebung strahlen lassen.

**ENERGIE:** lichtvoll, aufbauend, heilend.

**TRADITION:** Hinduismus; Ursprung in den Vishnu-Puranas, der Sammlung der Mythen rund um den Gott Vishnu.



SHAKYAMUNI-BUDDHA-MANTRA

# Om muni muni mahamuni shakyamuni soha



Buddha Shakyamuni,  
verehrter vollständig erwachter Meister!  
Bitte gewähre mir deinen Segen.



# Shakyamuni-Buddha-Mantra

---

## ANRUFUNG DES BUDDHAS UND SEINER LEHRE

Das Mantra ist ein Lobpreis des historischen Buddha Shakyamuni und seiner Lehre der Befreiung aus dem Leidenskreislauf.

Buddha Shakyamuni hieß vor seiner Erleuchtung Gautama Siddharta und lebte im 5. Jahrhundert v. Chr. Er wuchs in einem indischen Herrscherpalast als Sohn einer wohlhabenden Familie auf, abgeschirmt vom Leiden der Welt, bis ihm bei Ausfahrten schließlich doch Alter, Krankheit und Tod begegneten. Auf der Suche nach der Befreiung vom Leiden studierte er bei Weisen und lebte als Bettelmönch. Schließlich wurde er erleuchtet (Buddha bedeutet »der Erwachte«) und lehrte den »mittleren Weg« als spirituellen Pfad zur Befreiung (Seite 17). In Asien verbreitete sich seine Lehre überall, und es entwickelten sich unterschiedliche Traditionen. Im Westen erlebt der Buddhismus gerade eine Renaissance.

**SILBEN:** *Om*: alles umfassende Weisheit; *muni*: Heiliger/Weiser/verwirklichter Meister; *mahamuni*: der Größte aller Weisen; *shakyamuni*: der Weise aus der Familie der Shakyas; *soha*: Segen/So sei es. Keimsilbe: A gilt im Sanskrit als Ursprung aller Buchstaben.

**AUSSPRACHE:** Aum muni muni mahamuni shakjamuni soha.

**WIRKUNG:** Das Mantra beruhigt den Geist, fördert eine gerichtete Konzentration, verbindet mit Buddhas Lehre.

**VISUALISIERUNG:** Buddha Shakyamuni sitzt auf einem Lotosthron vor Ihnen. Er ist umhüllt von goldenem Licht und strahlt vollkommene Ruhe, unermessliches Mitgefühl und Weisheit aus. Seine Präsenz besänftigt Gedanken und Gefühle und spendet Geistesfrieden. Bitten Sie den Buddha um Führung auf Ihrem spirituellen Weg.

**ENERGIE:** sanft, klar, entspannend, konzentrationsfördernd, inspirierend.

**TRADITION:** Buddhismus (Mahayana und Vajrayana).



ZUFLUCHSMANTRA

**Buddham saranam gaccami  
dhammam saranam gaccami  
sangham saranam gaccami**



Ich nehme Zuflucht  
zu Buddha, Dharma und Sangha.

# Zufluchtsmantra

---

## BITTE UM DEN SCHUTZ DER DREI JUWELEN: BUDDHA, DHARMA UND SANGHA

Das Mantra ist die buddhistische Zufluchtsformel: Es benennt die »drei Juwelen« (*Tiratna*), auf die man sich immer verlassen kann.

Wer beschließt, den buddhistischen Pfad zu gehen, nimmt Zuflucht zu diesen drei Juwelen: 1. Buddha (Lehrer), 2. Dharma (Lehre des Erleuchteten), 3. Sangha (buddhistische Gemeinschaft). Das zeigt der Zufluchtsbaum auf dem Bild: Im Zentrum sitzt der Buddha oder Lehrer einer Tradition, darum herum die Sangha. Die Lehre vereint alle. Wer Buddhist wird, spricht im Rahmen einer eindrucksvollen Zeremonie die Zufluchtsformel als Ausdruck des tiefen Verlangens nach spiritueller Entwicklung auf der Grundlage der Buddhalehre und betritt damit den buddhistischen Pfad. In jeder buddhistischen Tradition gibt es ein anderes Zufluchtsritual.

**AUSSPRACHE:** Buddhamm sarranamm gatschami, dhammamm sarranamm gatschami, sanghamm sarranamm gatschami.

**WIRKUNG:** Das Mantra ermutigt dazu, einen spirituellen Weg zu beschreiten. Es hilft, eine Orientierung zu finden, zum Beispiel einen Meister oder eine spirituelle Gemeinschaft. Es weckt die innere Weisheit und knüpft eine Verbindung zum Buddha und zu seiner Lehre.

**VISUALISIERUNG:** Stellen Sie sich den Buddha innerhalb seiner Sangha vor, sitzend, meditierend oder lehrend. Sie wählen einen Platz unter den Zuhörern und lassen alles auf sich wirken. Rezitieren Sie das Mantra. Beobachten Sie, was in Ihnen geschieht, ohne es zu werten.

**ENERGIE:** gelassen, heiter, erfrischend, freundlich, anregend.

**TRADITION:** alle buddhistischen Traditionen.

# Die magische Kraft der Mantras



## 50 Mantra-Karten zum Meditieren

Das passende Mantra auswählen,  
sich in die Bedeutung vertiefen und  
die heilende Kraft ins Herz holen.

- Die schönsten Mantras aus der buddhistischen und der Yoga-Tradition.
- Beim Singen oder Rezitieren den Geist sammeln und beruhigen.
- Wissenswertes über Tradition, Wirkung und Bedeutung der Mantras im Booklet.



WG 462 Meditation  
ISBN 978-3-8338-2910-9



€16,99 [D]  
€17,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**