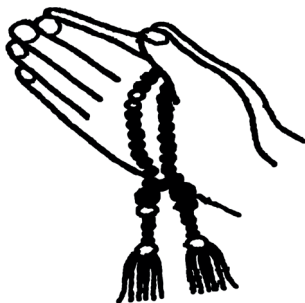


Mantra-Book
»Peacemaker«



Das Peacemaker-Projekt

Unser Ziel ist es, friedliche, heilende, positive und nährnde Gedanken und Energien für die ganze Welt und jedes Lebewesen zu kultivieren in der Hoffnung, dass Leiden gelöst wird und dass alle Wesen die grosse und endgültige physische und spirituelle Befreiung erfahren werden.



Ein »Mantra« bezeichnet ein kraftvolles Wort oder eine Silbe, einen heiligen Satz oder ein Lied, das in Gedanken, leise flüsternd, laut sprechend oder singend rezitiert wird. Mantra sind Klangschwingungen, die dich mit einer höheren spirituellen Wirklichkeit verbinden. Es gibt unzählige Mantra. Sie alle haben die Kraft, deinen Geist zu zentrieren und ihn auf ein höheres Ziel auszurichten bzw. zu transzendieren. Die Schwingung eines Mantra wirkt sich regenerierend und energetisierend auf die Zellen aus. Die Organe und das Nervensystem entspannen sich – der Geist sammelt und beruhigt sich. Dr. David Frawley bringt es auf den Punkt: »Was Āsana für den Körper sind, sind Mantra für den Geist!«

Je öfter man ein Mantra wiederholt, desto tiefer und besser ist die Wirkung. Wir finden es am einfachsten, mit einer Gebetskette (mālā) zu üben, dann muss man nicht gedanklich mitzählen und kann sich ganz auf das Rezitieren einlassen. Normalerweise hat diese traditionelle Gebetskette 108 Perlen sowie die etwas grössere oder zentrale Meru-Perle in der Mitte. Die Zahl 108 hat in vielen Kulturen eine spezielle Bedeutung; auch in Asien ist das so. Manche Traditionen sprechen sogar von der heiligen Zahl 108.

Im Buddhismus gilt diese Zahl als etwas ganz Besonderes. Man geht von 6 menschlichen Sinnen aus: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken und Denken. Jeder dieser 6 Sinne kann mit den 3 Gefühlen verbunden werden: angenehmes Gefühl, unangenehmes Gefühl oder neutrales Gefühl. Jedes dieser 18 Gefühle kann nun anhaften oder nicht anhaften und sich in den 3 Zeiten manifestieren: Gegenwart, Vergangenheit oder Zukunft.

Das bedeutet: 6 Sinne x 3 Gefühle x 2 Wirkungen x 3 Zeiten = 108.

In den verschiedenen buddhistischen Lehren unterscheidet man auch zwischen 108 Meditationen oder 108 Leidenschaften, und man sagt, dass die Lehre Buddhas in 108 Bände zusammengefasst worden sei. Ein Mantra wird normalerweise 108 Mal wiederholt. Die Glocke in buddhistischen Tempeln wird zum neuen Jahr 108 Mal angeschlagen, um die bösen Eigenschaften der Menschen zu vertreiben. Die Zahl 108 scheint also eine grosse Symbolkraft zu besitzen. Im Yoga ist es sogar üblich, dass man zu Ehren eines Lehrers oder einer bestimmten Sache 108 Mal den Sonnengruss praktiziert.

Sanskrit - Die Sprache der Götter

Der Begriff »Sanskrit« leitet sich von »saṃskṛta < sam« (zusammen) und »kṛta« (gemacht) ab. Sanskrit wird als die Sprache der Götter bezeichnet. Die Schrift, in der Sanskrit geschrieben wird heisst »Devanāgarī«. Was soviel bedeutet wie »Stadt der Götter«. Ihre Entstehung wird auf 1200 v. Chr. datiert. Das klassische Sanskrit wurde um 400 v. Chr. durch die Grammatik des Pāṇini kodifiziert.

Lexikon der Sprachwissenschaft. Kröner, Stuttgart 2008, Lemma Sanskrit.

Aufbau des Sanskrit-Alphabets (varṇamālā)

Das Sanskrit-Alphabet enthält 48 Zeichen:

- 15 Vokale (svara)
- 33 Konsonanten (vyañjana):
 - 25 Verschlusslaute (sparśa)
 - 4 Halbvokale (antaḥstha)
 - 3 Zischlaute und 1 Hauchlaut (ūṣman)

Das Alphabet auf einen Blick

Die einzelnen Klänge des Sanskrit-Alphabets sind zugleich Urmantra, welche in vielerlei Form Verwendung finden. Sie werden auch als »mātṛkāś« bezeichnet, was soviel bedeutet wie Mütter: Sie erschaffen das ganze Universum. Deshalb ist es so wichtig, sie zu kennen und mit ihnen arbeiten zu können.

Wo werden die Laute gebildet

| | | | | | |
|----|-----|----|-----|----|----|
| a | ā | i | ī | u | ū |
| | | e | ai | o | au |
| ṛ | ṝ | ḷ | ḹ | aṃ | aḥ |
| ka | kha | ga | gha | ṅa | |
| ca | cha | ja | jha | ña | |
| ṭa | ṭha | ḍa | ḍha | ṇa | |
| ta | tha | da | dha | na | |
| pa | pha | ba | bha | ma | |
| | ya | ra | la | va | |
| | śa | ṣa | sa | ha | |

Im Sanskrit unterscheidet man 25 Verschlusslaute (Konsonanten), die in fünf verschiedene Gruppen (varga) unterteilt werden, je nach dem Ort bzw. dem Teil des Mundes, an dem sie gebildet werden:

- Die Gutturale bestehen aus der ka-Reihe.
Sie werden in der Kehle gebildet.
- Die Palatale bestehen aus der ca-Reihe.
Sie werden am Gaumen gebildet.

- Die Cerebrale bestehen aus der ersten ṭa-Reihe.
Sie werden an der vorderen Gaumendecke gebildet.
- Die Dentale bestehen aus der zweiten ta-Reihe.
Sie werden an den Zähnen gebildet.
- Die Labiale bestehen aus der pa-Reihe.
Sie werden an den Lippen gebildet.

Die Aussprache

Die Vokale:

a, i, u, ṛ, ḷ = kurz
 ā, ī, ū, ṝ, ḹ = lang
 e, ai, o, au = lang

Der Anusvāra:

- ṁ = Am Wortende wird das m gesprochen z.B. oṁ
- ṁ = In einem Wort wird m als n (nasaliert) gesprochen: z.B. ahiṁsā

Der Visarga:

ḥ = kleines Echo z.B. śāntiḥ wird zu śāntiḥi

Die Konsonanten bzw. die Verschlusslaute:

- ka und ga werden genauso ausgesprochen wie im Deutschen.

- ca wird wie ein weiches »tscha« ausgesprochen. Das ch wird etwas härter gesprochen. Das ja wird etwas betonter ausgesprochen wie »dscha«.
- ɬa und ɖa der dritten Reihe werden alle mit der Zungenspitze am vorderen Gaumen gesprochen wie z.B. bei »Daumen«.
- ta und da der vierten Reihe wird mit der Zunge an den Zahnrücken gebildet wie z.B. bei »Tim«.
- pa und ba werden sehr ähnlich wie im Deutschen ausgesprochen.

Die Halbvokale:

- ya, ra, la werden wie im Deutschen ausgesprochen.
- va wird wie »wa« ausgesprochen.

Die Zischlaute und der Hauchlaut:

- śa = wie scha
- şa = wie scha (mit Zunge am vorderen Gaumen, 3. Reihe)
- sa = wie im Deutschen
- ha = wie im Deutschen

Das Alphabet in Devanāgarī-Schrift

अ आ इ ई उ ऊ
ए ऐ ओ औ
ऋ ॠ लृ अं अः

क ख ग घ ङ

च छ ज झ ञ

ट ठ ड ढ ण

त थ द ध न

प फ ब भ म

य र ल व

श ष स ह

Die Ursilbe Om̐

Die Silbe »Om̐« wird auch als Urklang oder Keimsilbe bezeichnet. Wenn man Om̐ langsam ausspricht, dann setzt es sich aus den Buchstaben A - U - M zusammen.

Im Sanskrit-Alphabet bilden die drei Buchstaben des Om̐ Anfang, Mitte und Ende. Die Schwingung bzw. der Klang von Om̐ wandert vom Kehlkopf, über den Gaumen, bis zu Lippen. Diese drei Buchstaben stehen für das Klangspektrum, das wir artikulieren können.

Om̐ repräsentiert die Schöpfung, den Ursprung und die Essenz. Om̐ verbindet Körper und Geist und führt uns zur Harmonie und Ganzheit zurück.

Eine andere Bezeichnung für die Ursilbe Om̐ ist der Begriff »Prajñā« . Prajñā bedeutet »Lebenskraft des Universums« .

Om̐ ist sowohl ein Symbol der Form, als auch des Klanges und bezeichnet die Gegenwart des Absoluten. Das Rezitieren von Om̐ verbindet uns mit dem kosmischen Bewusstsein und führt uns zur Quelle zurück.



Om saha nāvavatu

om saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṃ karavāvahai
tejasvi nāvadhitam astu
mā vidviṣāvahai
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

ॐ सह नाववतु।
सह नौ भुनक्तु।
सह वीर्यं करवावहै।
तेजस्वि नावधीतमस्तु।
मा विद्विषावहै॥
ॐ शान्तिः शान्तिः
शान्तिः

*Mögen wir beide, Lehrer und Schüler, beschützt
sein. Mögen wir durch unsere Gemeinschaft genährt
werden. Mögen wir mit grosser Energie zusammen-
arbeiten. Möge unser Studium erleuchtet sein.
Möge keine Abneigung zwischen uns sein.
Frieden! Frieden! Frieden!*

Gāyatrī Mantra

om bhūr bhuvaḥ svaḥ
tat savitur vareṇyaḥ
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo naḥ pracodayāt

ॐ भूर्भुवः स्वः।
तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गोदेवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात्॥

Aus der Einheit, dem Ursprung allen Seins, der Ursilbe Om, manifestieren sich die drei Ebenen der Existenz (Erde, Luft und Himmel). Wir verehren diese alles durchdringende strahlende Essenz. Möge dieses Licht unseren Geist erleuchten und unsere Meditation uns zu Inspiration, zu Erkenntnis und zur Wahrheit führen. Mögen alle Wesen zu höherer Einsicht und Weisheit geführt werden und durch feinen, klaren, wachen und meditativen Verstand die Genialität eines erleuchteten Bewusstseins erfahren.

Oṃ Namaḥ Śivāya Mantra

oṃ namaḥ śivāya gurave
saccidānanda mūrtaye
niṣprapañcāya śāntāya
nirālambāya tejase

ॐ नमः शिवाय गुरवे
सच्चिदानन्द मूर्तये
निष्प्रपञ्चाय शान्ताय
निरालम्बाय तेजसे

*Ich verneige mich vor dem Licht, dem Guten in mir,
dem wahren Lehrer. Diese innere Essenz ist Wahr-
heit, Bewusstsein und Glück zugleich. Sie ist immer
da und erfüllt von Frieden. Sie ist von Natur aus
frei und strahlt in einem überirdischen Glanz - un-
fassbar.*

Mahāmṛtyuñjaya Mantra

om tryambakaṃ yajāmahe
sugandhiṃ puṣṭivardhanam
urvārukam iva bandhanān
mṛtyor mukṣīya māmṛtāt

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे
सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्
मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

*Wir ehren die höchste kosmische Wirklichkeit, die
überallhin ausstrahlt und das Wohlergehen aller We-
sen bewirkt. Möge uns diese allumfassende Wahrheit
innerlich stärken und reifen lassen, sodass wir Be-
freiung erfahren, den Tod überwinden und vom Nektar
der Unsterblichkeit kosten.*

Gaṇeśa Mantra

om gaṃ gaṇapataye namaḥ

ॐ गं गणपतये नमः

Om ist der kosmische Urklang. Gam ist das Bija Mantra von Ganesa. Gana steht für alle guten Kräfte und Pati bedeutet Wohnstätte. Ganapati steht somit für alle guten Energien, die freigesetzt werden. Namaḥ kann mit Ehrerbietung oder auch mit Vereinerung (namas) übersetzt werden. Es heisst, dass dieses Mantra alle Hindernisse auf deinem Weg entfernt.

Pavamāna Mantra

om asato mā sad gamaya
tamaso mā jyotir gamaya
mṛtyor māmṛtaṃ gamaya

ॐ असतो मा सद्गमय
तमसो मा ज्योतिर्गमय
मृत्योर्मांमृतं गमय

Führe mich vom Unwirklichen (Illusion) zum Wirklichen (Wahrheit), führe mich von der Dunkelheit zum Licht, führe mich von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit (zum ewigen Leben).

Lotus Mantra

om maṇi padme hūṃ

ॐ मणिपद्मे हूँ

Om ist der kosmische Urklang. Mani kann mit Juwel und Padme mit Lotus übersetzt werden. Hum bekräftigt und besiegelt das Mantra, das für Mitgefühl, die Klarheit und Weisheit des Geistes und für die Erleuchtung steht.

Tara Mantra

om t re tutt re ture sv h 

ॐ तारे तुत्तारे तुरे स्वाहा

Gruss und Ehre der gütigen Tara, der Retterin, die uns von unseren Ängsten befreit und die uns hilft, durch alles Schwere hindurchzugehen. Tara ist ein weiblicher Buddha, der bzw. die für Mitgefühl steht. Sie schützt die Menschen vor den acht grossen Lebensgefahren:

- 1. Stolz, symbolisiert durch den Löwen*
- 2. Verblendung, symbolisiert durch den Elefant*
- 3. Zorn, symbolisiert durch das Feuer*
- 4. Neid, symbolisiert durch die Schlange*
- 5. Falsche Ansichten, symbolisiert durch die Räuber*
- 6. Geiz, symbolisiert durch das Gefängnis*
- 7. Begierde, symbolisiert durch die Überschwemmung (Flut)*
- 8. Zweifel, symbolisiert durch Dämonen*

Herz Mantra

(Teyatha)

om̐ gate gate pāragate
pārasaṃgate bodhi svāhā

ॐ गते गते पारगते
पारसंगते
बोधि स्वाहा

*In vollkommenem Verstehen vom Ufer der Täuschung
und Unwissenheit zum Ufer von Weisheit und Mit-
gefühl gegangen, zur Erleuchtung zum Wohle aller
Wesen.*

Bīja Mantra

(Cakra-Mantra)

laṃ
vaṃ
raṃ
yaṃ
haṃ
oṃ
...

लं
वं
रं
यं
हं
ॐ
...

Jedes *Beja Mantra* steht mit einem Element und einem der sieben Energiezentren (*Cakra*) in Resonanz. Die Punkte zeigen die Stille an, die auf *Om* folgt. Diese Stille steht mit dem siebten Energiezentrum in Verbindung.

| | | |
|-----------------------------|--------------|------------|
| 1. <i>mūlādhāracakra</i> | Erde | <i>lam</i> |
| 2. <i>svādhiṣṭhānacakra</i> | Wasser | <i>vam</i> |
| 3. <i>maṇipūracakra</i> | Feuer | <i>raṃ</i> |
| 4. <i>anāhatacakra</i> | Luft | <i>yaṃ</i> |
| 5. <i>viśuddhacakra</i> | Äther (Raum) | <i>haṃ</i> |
| 6. <i>ājñācakra</i> | Geist | <i>om</i> |
| 7. <i>sahasrāracakra</i> | Bewusstsein | Stille |

Oṃ śāntiḥ pāṭha Mantra

oṃ sarveṣāṃ svastir bhavatu
sarveṣāṃ śāntir bhavatu
sarveṣāṃ pūrṇaṃ bhavatu
sarveṣāṃ maṅgalaṃ bhavatu
sarve bhavantu sukhinaḥ
sarve santu nirāmayāḥ
sarve bhadraṇi paśyantu
mā kaścid duḥkabhāg bhavet
lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

ॐ सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु।
सर्वेषां शान्तिर्भवतु।
सर्वेषां पूर्णं भवतु।
सर्वेषां मङ्गलं भवतु।
सर्वे भवन्तु सुखिनः।
सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु।
मा कश्चिद्दुःखभागभवेत्।
लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

*Mögen alle Wesen glücklich, zufrieden und frei sein
und in Fülle leben. Mögen alle Wesen frei von Leid
und Krankheit sein. Mögen alle Wesen Gesundheit,
Frieden und Freude erfahren. Möge es allen Wesen
gut gehen! Frieden! Frieden! Frieden!*

