Die Musik

Chor (Die Mantrets) Annette Kuhr, Antoine van Limburg-Stirum, Butz Berner, Catherine Denys, Christina Kropfitsch, Connie Kriek, Finn Poncin, Fokelien de Jong, Gerhard Schwind, Henk Rem, Henry Marshall, Ineke Rem, Inez Linthorst, Ingrid von Elk, Karin Fleischhackl, Katherine Scholer, Lenie Barendregt, Marcus Alf, Marie-Pierre Desmarest, Menzo Barendregt, Michael Schönen, Robert Freedman, Shakti Baumann, Sophie Hoebrechts, Ursula Ganzmann
Trommeln Antoine van Limburg-Stirum, Finn Poncin, Inez Linthorst
Gitarre Dietmar Werluschnig, Finn Poncin, Maarten Proost, Raimund Mauch
Perkussion Finn Poncin, Henrik Gümoes, Michael Schönen
Shruti-Kasten Henry Marshall
Synthesizer und Flöten Sangit Om (Stefan Petersilge)
Zusätzliche Instrumente Michael Schönen

Die Produktion

Produktionsstudio Oterleek Recording, Niederlande
Aufnahme Fred Kosters
Synthesizer-Aufnahme Sangit Om Sound Studio, Hamburg
Mischung Fred Kosters, Maarten Proost
Produktion Henry Marshall, Menzo Barendregt, Rickie Moore
Photo Frank Berger

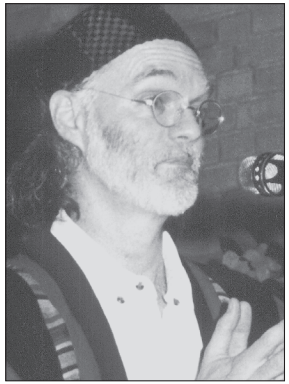
Alle Rechte vorbehalten: ℗ & © 1992, Henry Marshall, Ph.D.

Henry Marshall

MANTRAS

Magische Gesänge der Kraft

Über den Autor



Als ich Henry zum ersten Mal sah, hatte er seinen Doktortitel, hatte an zwei Universitäten unterrichtet, machte Beratungsarbeit in vier Krankenhäusern und vierzig Schulen und arbeitete hauptsächlich mit benachteiligten Kindern. Doch unter dem traditionellen weißen Mantel des klinischen Psychologen gab es irgendetwas Besonderes an diesem Mann. Während der letzten zehn Jahre hatte ich das Privileg, Zeugin der oft verblüffenden Ergebnisse seines Könnens zu sein. Durch seine lebenslangen Bemühungen, seine Offenheit der Weisheit des Ostens gegenüber und seine Entschlossenheit, uralte Lehren mit der modernen Verhaltenswissenschaft zu verbinden, ermächtigt er die Teilnehmer an unseren Workshops, ihre Träume in die Wirklichkeit umzusetzen. Seine Liebe zur Menschheit und seine Ergebenheit gegenüber der Wahrheit sind allen, die ihn kennen, eine Inspiration. Ich muß es wissen, denn ich bin seine Frau.

Rickie Moore, Ph.D.

Shaktivilas Chamber Ensemble “Amritanubhava” by Jnaneshwsar Maharaja. The Fire of My Love. SYDA Foundation, 1986.

Sivananda, Swami Stories from the Mahabharata. P. 0. Shivanandanagar 249 192, Distt. Tehri-Garwal, U. P., Himalayas, India: The Divine Life Society, 1984.

Starhawk The Spiral Dance: A Rebirth of the Ancient Religion of the Great Goddess, San Franciso: Harper & Row, 1979.

Yogananda, Paramahansa Autobiography of a Yogi. Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 1968.

Für weitere Informationen, umfassendes Glossar, Anleitung zur Aussprache der Sanskritwörter und Beispiele für Erfolge die durch das Singen der Mantras eingetreten sind, schreiben Sie bitte an:

Magische Gesänge der Kraft
p.A. Henry Marshall, Ph.D.
Brouwersgracht 192-D
1013 HC Amsterdam
Niederlande
Das Werk
Arrangiert und komponiert von:
Henry Marshall, Rickie Moore, Sant Keshavadas

Bibliographie

Daniélou, A. The Gods of India: Hindu Polytheism. New York: Inner Traditions, 1985.

Gardner, K. “The Magic of Music”. Woman of Power. 1991, Vol. 19, S.42-47.
Adapted from Gardner, K., Sounding the Inner Landscape: Music as Medicine. Stonington, ME: Caduceus, 1990.

Keshavadas, S. Cosmic Shakti Kukndalini (The Universal Mother):
A Devotional Approach. Detroit: Harlo, 1976 .
– Ramayana at a Glance. 1901 Fruitvale Ave., Oakland, CA, USA:
Temple of Cosmic Religion, 1976.
– Stories and Parables. New York: Vantage, 1979.
– Healing Techniques of the Holy East. Oakland: Temple, 1980.
– Cosmic Healing Mantras. Oakland: Temple, 1986.
– Cosmic Hymns and Prayers. Oakland: Temple, 1988.
– Lord Ganesha. Oakland: Temple, 1988.

Marshall, H. and the Playshop Family Inner Peace Chants and Mantras: Sing Your Heart Open. Venussingel 35, 1702 BJ Heerhugo-waard, NL: Inner Peace Productions, 1991.

Monick, E. Phallos: Sacred Images of the Masculine. Toronto: Inner City, 1987.

Moore, R. A Goddess in My Shoes: Seven Steps to Peace. Atlanta: Humanics, 1988
(in het Nederlands taalgebied: Een Godin in mijn schoenen. Deventer: Ankh-Hermes, 1988).

Moore, R. Make the Circle Bigger: We Need Each Other. Atlanta: Humanics, 1990
(in het Nederlands taalgebied: Maak de cirkel groter. Deventer: Ankh-Hermes, 1990).

Monier-Williams, M. A Sanscrit-English Dictionary: Etymologically and Philologically Arranged. Oxford: Clarendon Press, 1899.

Paris, G. Pagan Meditations: The Worlds of Aphrodite, Artemis, and Hestia. Dallas, Texas: Spring Publications, 1986.

Robbins, T. Skinny Legs and All. New York: Bantam, 1991.

Danksagungen

Mein Herzensdank geht an Sadguru Sant Keshavadas, der den Klang der Mantras in meiner Seele erweckte; an Adano Ley (Swami Nityananda Saraswathi), Freund, Bruder, Lehrer, der mir so großzügig von seiner Weisheit und Heilkraft schenkte; an Rickie Moore, geliebte Lebens- und Seelenpartnerin, Inspiration und Führung, Begleiterin über den Ozean dieser Welt; an die Playshop Family, Tausende wunderbarer Menschen aus zehn verschiedenen Ländern, die den Weg zu den Playshops des Inneren Friedens fanden, deren magische Musiker dieses Projekt überhaupt möglich machten. Diese Mantras sind den im Herzen Junggebliebenen gewidmet, insbesondere meinen Söhnen Adam und David und meinen Enkeltöchtern Alexandra und Adrienne.

Deutsch von Katharine Cofer
© 1992 für die deutsche Ausgabe
by Verlag Hermann Bauer KG, Freiburg im Breisgau
Alle Rechte vorbehalten
Satz: Poppen & Ortmann KG, 7800 Freiburg
Herstellung: Poppen & Ortmann KG, 7800 Freiburg

Magische Gesänge der Kraft

1-1.	Jaya Jaya Devi Mata	7:50
1-2.	Panduranga Han	6:31
1-3.	Radha Soami Deva Devi	7:26
1-4.	Han Om Shiva Om	7:40
1-5.	Om Asatoma Sadgamaya	7:21
1-6.	Gopala	7:24
1-7.	Om Eim Hreem Kleem	7:24
1-8.	Om Nama Shiva * Adi Shakti	7:24
	Total Time	59:58
2-1.	Om Ham Hanumate	7:25
2-2.	Raghupati Raghava Raja Ram	7:59
2-3.	Patneem Manoramam Dehi	3:42
2-4.	Sat Patim Dehi	3:50
2-5.	Ya Devi Sarva Bhuteshu	7:41
2-6.	Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram	7:21
2-7.	Om Shanti Om	7:18
	Total Time	45:43

Der ganze Hof atmete tief auf und murmelte seine Zustimmung. Doch der älteste Kaurava-Prinz fuhr wutentbrannt hoch. “Es soll Krieg geben! Nicht ein einziges Sandkorn soll an die Pandavas gehen. Sie sollen gänzlich vernichtet werden. Du, Kuhhirte, bist nicht passend als Botschafter an diesem Hof. Du sollst mein Gefangener sein!”

Der König und seine Minister protestierten beunruhigt. Der Prinz rief nach seinen Wächtern, damit sie Krishna faßten. Krishna ließ einen Blick voll Mitleid und Verachtung aufblitzen, der alle zum Schweigen brachte. Die Soldaten blieben abrupt stehen. “Wißt ihr denn nicht, mit Wem ihr sprecht? Ich bin das Ewige Selbst. Keine Waffe kann Mich schneiden, kein Band kann Mich halten. Durch eure Arroganz verdammt ihr euer Geschlecht zu Tod und Vernichtung.” Als Er sprach, strahlte Krishna ein blendendes Licht aus, und auf einer Fingerspitze rotierte ein Laserstrahl. Während alle sich vor dem Höchsten Herrn verneigten, hob sich Krishna langsam über ihre Köpfe und verschwand ins Licht.

Kommentar: Diese wahre Geschichte aus dem Mahabharata lehrt uns, daß Gerechtigkeit und Fairneß nicht nur der rechte Weg sind, sondern daß sie auch der einzige Weg sind, um zu überleben. Auch in der gegenwärtigen Zeit bringt kompromißlose Rachsucht allzuoft Vernichtung und Tod. Durch die Kultivierung von Flexibilität, Toleranz und Neugierde im Hinblick auf die illusorische Natur des Universums gehen wir den Weg des Friedens.

Hanuman sagte: “O unendlicher Herr, du, der du die Geheimnisse des Kosmos und des Herzens kennst, du weißt wohl, daß das Universum durch die Macht deines großen Mantras getragen wird. Der Stein, den du mit solcher Feierlichkeit warfst, hatte keine solche Stütze, und deshalb sank er. Rama-Mantra stützt diejenigen, die darin Zuflucht nehmen; diejenigen, die Gott vergessen, gehen unter.”

Kommentar: Dieses Mantra wird jeden Tag von Millionen von Menschen gesungen, in unzähligen Variationen, mit zahllosen Melodien und Rhythmen. Es wird als der Ursprung des großen Epos Ramayana gerühmt, und außerdem heißt es, daß eine einzige Wiederholung dieses Mantras dem Singen von Tausenden heiliger Wörter gleichkommt.

2-7 Für den Frieden
OM SHANTI OM

Zweck: Für den individuellen und universellen Frieden; für das Abschließen jeder spirituellen Tätigkeit. Dieses Mantra-Kirtan bedeutet: “Om, Frieden.”
Mythischer Hintergrund: Als einmal der Krieg am Horizont lauerte, ging Krishna selbst als Botschafter, um die eifersüchtigen, haßerfüllten Kauravas dazu zu überreden, mit ihren tugendhaften Vettern, den Pandavas, den Frieden anzunehmen. Als der edle Krishna in den Hof der Kauravas schritt, wurden die Speere der Wächter zurückgezogen, um Ihm den Weg freizumachen, wie hohes Gras, das sich vor einem jungen Löwen teilt. Soldaten und Prinzen verneigten ihre Köpfe, und Krishna wurde mit zusammengelegten Handflächen empfangen, wie Gott selbst. Als Er neben dem König im Rat saß, schwiegen alle, als Krishnas Stirn sich wie blauschwarze Regenwolken verdunkelte.

“Der Weg des Friedens ist nicht eine Möglichkeit. Er ist eine Notwendigkeit.” Die Worte rollten aus seiner Kehle wie entfernter Donner. “Wenn Ich das sage, spreche Ich nicht für die Pandavas, Ich spreche für Mich. Wenn es Krieg gibt, kann es keinen Sieger geben. Jenseits des Staubs und des Geschreis der Schlacht gibt es nur den Tod für euch selbst, eure Brüder, eure Söhne und Enkelsöhne. Auf Meine eigene Befugnis sage Ich, daß die Pandavas, obwohl ihr sie mißbraucht und um ihr Reich betrogen habt, im Interesse des Friedens das bescheidenste Zeichen akzeptieren werden. Gebt ihnen nur fünf arme Dörfer und vermeidet die Katastrophe des Kriegs.”

Einleitung

Niemand kann das Mysterium der Mantras voll und ganz erklären. Diese magischen Klänge helfen, körperliches Ungleichgewicht wieder ins Lot zu bringen, den Geist zu entspannen, die Emotionen zu besänftigen und das Herz zu öffnen. Sie stimulieren, aktivieren, motivieren und machen wieder jung. Sie helfen uns dabei, zu tanzen oder zu schlafen, zu lachen oder zu weinen, zu lieben oder zu meditieren, sie machen leichtherzigen Spaß aus eintöniger Hausarbeit oder schwierigen Körperübungen.
Sie können helfen, jemanden zu vergessen oder zu finden.

Diese Auswahl von Mantras umfaßt traditionelle Gesänge aus dem Himalaya, Gebete, Hymnen, Wiegenlieder und inspirierte Neukompositionen. Auch wenn sie ihren östlichen Ursprüngen treu bleiben, sind diese Mantras sowohl durch als auch für die Stimmen, Musikinstrumente, Vorlieben und Lebensrhythmen des Westens umgewandelt worden. Jedes einzelne Mantra dient einem eigenen Zweck; alle werden mit der Absicht präsentiert, dich zum Mitsingen zu inspirieren, damit du selbst ihre wohltuende Wirkung erleben kannst.

Der mythische Hintergrund, der jedes Mantra begleitet, soll die Phantasie anregen.
Es spielt keine Rolle, ob du Mythen als archetypische Symbole für das chaotische moderne Leben oder als für Kinder erfundene Geschichten betrachtest. Durch ihre Personifizierung menschlicher Evolution in Form von Gottheiten mit übermenschlichen Kräften wenden sich Mythen an das magische Kind, das in uns schlummert. Und man braucht nicht an einen Mythos zu glauben, um dessen Wahrheit zu erfahren.

Meine Suche nach dem inneren Frieden begann ich als Bauernjunge in Louisiana, der seinen Trost bei den Geistern der Bäume suchte und sich seine Inspiration in Mythen und Märchen holte. Als junger Mann überlebte ich die westliche Ausbildungsmühle dadurch, daß ich meiner Faszination vom Osten nachging. Durch die Autobiographie von Paramahansa Yogananda inspiriert, suchte ich nach einem lebenden Lehrer und fand Adano Ley, einen rätselhaften Heuer, der alles zu wissen schien, sowie Sant Keshavadas, einen strahlenden, indischen Guru, der von Liebe und Weisheit durchdrungen war. Ihre magischen Geschichten erweckten in mir Gefühle, die ich nicht mehr gekannt hatte, seit ich von den Märchen verzaubert worden war und mich von den Bäumen hatte wiegen lassen. Und die Mantras, die sie mir beibrachten, veränderten mein Leben. Als ich zum Beispiel

einmal in einer finanziellen Krise steckte, brachte mir Keshavadas ein Mantra für edlen Reichtum bei. Ich sang das Mantra aus meinem Herzen heraus, erlebte einen wundersamen Durchbruch, bezahlte meine Schulden ab und ging auf Pilgerschaft nach Indien, wo meine wildesten, verrücktesten, heiligsten Intuitionen bestätigt wurden. Als ich erkannte, daß ich eine Partnerin brauchte, mit der ich mich gefühlsmäßig verbinden könnte, gab mir Keshavadas ein Mantra, das ich sang, bis ich meine Lebenspartnerin kennenlernte.

Jetzt benutzen meine Geliebte und ich Mantras, um die Qualität unseres gemeinsamen Lebens zu steigern.

Seit über zehn Jahren habe ich das Privileg, Menschen aus verschiedenen Kulturen, mit verschiedenen Hintergründen, ungeachtet ihrer religiösen Überzeugungen oder musikalischen Begabungen, zu inspirieren, damit sie für sich selbst die Kraft, die Schönheit, die Herrlichkeit, den Spaß... und die Magie der Mantras entdecken. Ob du mit diesen Mantras aus Lust und Freude oder zwecks Hilfe und Heilung mitsingst, auf jeden Fall wünschen wir dir von unserer Seite und seitens der vielen Engel, die bei der Realisierung dieser Aufnahmen mithalten, Gesundheit, Freude und inneren Frieden.

Wie man Mantras benutzt: Singe laut mit vollem Atem und vollem Herzen. Wenn du bei diesen Aufnahmen mitsingst (besonders in einer Gruppe), bekommst du die volle Wirkung vom Erzeugen, Hören und Spüren der Schwingungen. Betrachte diese Aufnahmen wie deine eigene Mantra-Singgruppe und ermutige deine Freunde mitzumachen. Experimentiere, improvisiere und behalte dabei deinen Sinn für Humor.

Um eine Störung zu heilen, einen Funktionsbereich zu entwickeln oder einen Wunsch zu erfüllen, ziehe folgende Vorschläge in Erwägung:
1. Wähle ein Mantra zum gewünschten Zweck.
2. Treffe mit dir selbst eine Abmachung, das Mantra jeden Tag zu singen. Man beachte: Bei 108 ununterbrochenen Wiederholungen pro Tag, vierzig Tage lang, setzt sich die Schwingung eines Mantras im physischen Körper fest und bietet eine großartige stabilisierende Wirkung in den Wechselfällen des Lebens (leider muß man, wenn man einen Tag aussetzt, wieder von vorne beginnen). Macht nichts, du hast nichts zu verlieren außer deiner Angst.
3. Es ist schön, für sich oder die Gruppe eine kleine Zeremonie zu veranstalten, bevor man mit dem Singen beginnt. Du kannst eine Kerze und Räucherstäbchen anzünden; das Gebet

Sie ignorierte seine Bitte und wies ihn nüchtern an, Ihren Busen anzublicken. Mit schwindelndem Kopf gehorchte er. Ihre milchigweiße Haut wurde lichtdurchlässig und strahlte ein Licht aus, das aus Ihrem Herzen leuchtete. Als das Licht heller wurde, sah er, daß Sie in Ihrem Busen alle Götter und Göttinnen sowie alle Galaxien des Universums trug. Er fiel Ihr verzückt zu Füßen und flehte Sie an: “Himmlische Göttin, sage mir bitte, wer Du bist, damit ich Dich anbeten kann.”

Milde lächelnd segnete Sie ihn und sprach: “Ich bin Gayatri, Licht der Vedas, Mutter des Universums, Ursprung von allem Seienden.”

Von dieser Einweihung gewann der Gelehrte die Weisheit kindlicher Demut. Er wurde ein großer Anbeter der Göttlichen Mutter und ein Diener der ganzen Menschheit.

Kommentar: Sind wir nicht alle geneigt zu vergessen, daß wir im Verhältnis zum Göttlichen bloß Kinder sind? Je mehr Wissen, Macht und Status wir anhäufen, um so schwerer wird es, unsere Position in der Welt mit der schlichten Wahrheit unserer Bedeutungslosigkeit zu vereinbaren. Die Göttliche Mutter ist die erzeugende Kraft, die allem zugrunde liegt. Für Sie sind unsere größten Dramen und Errungenschaften nichts als das Spiel Ihrer Kinder.

2-6 Für den Sieg durch die Macht der Liebe OM SRI RAM JA! RAM JAI JAI RAM

Zweck: Zur gewaltfreien Beilegung von Konflikten und zur Heilung von Wut, Wollust und Negativität durch die Öffnung des Herzens. Das Rama-Mantra (auch als Taraka-Mantra bekannt) ist wie ein Rettungsfloß, das uns über den Ozean des Elends trägt. Es erweckt den Geist der Liebe. Es bedeutet: “Sieg für Rama, Sieg für die Macht der Liebe, die Gott ist.”

Mythischer Hintergrund: Hanuman, der Zauberaffe, baute einmal eine Brücke über den Ozean mit Hilfe des Rama-Mantras. Durch Meditieren und sorgfältiges Beschriften jedes einzelnen Fundamentsteines mit OM SRI RAM JAI RAM JAI JAI RAM hinderte er sie am Sinken. Rama, der Gott selbst ist, beschloß, daß er zeigen wollte, wie wichtig dieses Mantra ist. Mit großer Feierlichkeit hob Rama einen riesigen Felsbrocken hoch und warf ihn weit in das Wasser hinaus. Der Stein sank sofort. Die Affen-Bauarbeiter bogen sich vor Lachen, und Rama tat so, als ob er verwirrt sei. Rama bat Hanuman, ihm zu erklären, weshalb das passiert sei.

Yama, wandte sich, um zu gehen, und warnte sie wiederum, ihm nicht mehr nachzulaufen. Savitri lief unbeirrt weiter. Das ging so fort, bis Yamas Herz so voll der Achtung war, daß er Savitri einen bedingungslosen Segen anbot. Natürlich bat sie um das Leben ihres Mannes. Yama (der auch Herr der Gerechtigkeit ist) sagte: “Teure Frau, du wirst von diesem Mann viele Kinder haben. Er wird alle seine Ziele im Leben erreichen, und ihr werdet vierhundert Jahre lang zusammenleben.” Er verschwand, und Satyavan erwachte.

Savitri hielt ihn fest und half ihm beim Gehen, als sie den Nachhauseweg antraten. Dort fanden sie, daß Satyavans Vater sein Augenlicht zurückbekommen hatte, und bald erlangte er auch seinen Thron wieder. Savitri und Satyavan hatten viele Kinder, und sie lebten vierhundert Jahre lang glücklich zusammen (Sivananda, 1984, S.143-159).

Kommentar: Die Macht einer tugendhaften Frau ist ohne Grenzen. Wenn sie ihrem Mann ergeben ist, kann sie ihn sogar vom Tode retten und den Gang der Geschichte verändern. Wenn beide Partner selbstlose Liebe zueinander und zu den Tugenden der Seele teilen, wird ihre Ehe zu einem Wunder und die Beziehung selbst bringt Freiheit von Karma.

2.5 Zur Erhöhung der Intelligenz

YA DEVI SARVA BHUTESHU
BUDDHIRUPENA SAMSTHITA
NAMASTASYEI NAMASTASYEI
NAMASTASYEI NAMO NAMAHA

Zweck: Dieses Mantra beschwört den Geist der Göttin der Weisheit herauf. Es bedeutet: “Anbetung der Himmlischen Göttin, die sich in Form von Intelligenz in allen Wesen zeigt. Heil, Heil, Heil.”

Mythischer Hintergrund: Einmal befand sich ein stolzer und angesehener Gelehrter auf einer Reise. Tief in einem Wald begegnete er einer Frau, deren Schönheit ihn absolut hypnotisierte. Als er in ihre Augen blickte, wurde er so verwirrt, daß er nicht mehr denken konnte. Der Panik nahe, sagte er: “Schöne Frau, breche deinen Zauber über mich. Ich habe mein ganzes Wissen vergessen. Ich bin verloren.”

deiner Wahl sprechen; die Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft) ehren; dich duschen oder dir die Hände und Füße waschen.
4. Bevor du mit dem Singen beginnst, mache ein paar tiefe Atemzüge. Strecke deine Zunge heraus und mache ein paar Geräusche, um Gefühle zu entladen. Mache ein paar Dehnungsübungen (Moore, 1990, S.13-16).
5. Wenn du singst, halte deine Wirbelsäule gerade. Konzentriere dich auf die Schwingung in der Mitte der Stirn oder spüre sie im Herzen. Lasse die Klänge Bauch und Brust füllen sowie auch den Kopf. Die Intensität der Hingabe ist der Schlüssel, der zum Erfolg führt.
6. Experimentiere damit, jeden Tag zur gleichen Zeit zu singen (vor Sonnenaufgang und bei Sonnenuntergang sind besonders kraftvolle Zeiten). Versuche, an Orten zu singen, die sich wie Kraftorte anfühlen (an einem Fluß, auf einem Berggipfel usw.).
7. Halte deine Intentionen klar.

Wie Mantras heilen: Inspirierte Klänge erzeugen inspirierte Gedanken, Gefühle und Taten. Wir haben immer noch viel zu lernen darüber, wie Klänge, die aus einem inspirierten Bewußtseinszustand hervorgehen, das gewöhnliche Bewußtsein anheben können. Es ist klar, daß durch eine Stimulierung von Nervenzentren im Gaumen und im Schädel Mantras wohltuende elektrisch-chemische Veränderungen im ganzen Körper bewirken. Ihre Botschaften schwingen sich direkt ins Nervensystem und von dort in die Welt hinaus. Das Gefühl von Frieden und Wohlergehen, das sich daraus ergibt, ist nicht zu leugnen. Obwohl der Einfachheit halber der Begriff Mantra im Verlauf dieses Textes verwendet wurde, handelt es sich bei dieser Auswahl eigentlich um sogenannte Mantra-Kirtans, weil sie volle musikalische Begleitung aufweisen. Die Kunst und Wissenschaft, inspirierte Klänge mit Musik zu kombinieren, die die Seele berührt, hängt von neun Elementen ab (Gardner, 1990).

1. Das Dröhnen ist der ununterbrochene Grundton, auf dem alle anderen musikalischen Elemente beruhen. Diese Beständigkeit erzeugt ein Gefühl der Sicherheit und dringt tief in den physischen Körper ein. Bei den meisten dieser Mantra-Kirtans gibt es ein deutlich hörbares Dröhnen. Aber ob er hörbar ist oder nicht, du kannst bestimmt auch den Grundton für dich herausfinden.

2. Die Wiederholung läßt dich so vertraut werden mit einer Klangformel, daß du dich entspannst und für die Heilung aufnahmebereit wirst. Durch das häufige Wiederholen eines

Mantras sammelt sich der Geist, und es erfolgt eine spontane Heilung. Bei ausreichender Wiederholung beginnt das Mantra, in deinem Herzen zu singen. Dann kommt es sowohl bei Kummer als auch in Zeiten des Friedens zu dir.

3. Obertöne entstehen ganz natürlich und klettern wie eine Klangtreppe über das Dröhnen. Sie bringen deine subtilen emotionalmental-spirituellen Energiefelder mit deinem physischen Körper in Einklang. Versuche einmal, bei einem Gesang Obertöne zu singen. Es ist interessant, den Oberton auf den Grundton zu singen und den Ton während des ganzen Mantras zu halten. Der letzte lange Ton am Ende jedes Gesangs ist auch besonders gut fürs Obertonsingen.

4. Rhythmus wirkt sich auf die Rhythmen des Körpers aus (Herzschlag, Atemzyklus, elektrische Aktivität des Gehirns usw.). Die meisten dieser Mantra-Kirtans sind rhythmisch auf einen entspannten Wachzustand eingestimmt. Sie stabilisieren den Körperrhythmus, ohne dich einzuschläfern, und harmonisieren sich leicht mit solchen Betätigungen wie Hausarbeit, Autofahren oder Tanzen.

5. Harmonie wirkt sich auf die Gefühle aus. Das trifft auf die instrumentale wie auch auf die stimmliche Harmonie zu. Bei einem Mindestmaß an Harmonie werden deine Gefühle immer ruhiger; vielleicht schläfst du sogar ein. Bei einem Höchstmaß an Harmonie werden deine Gefühle aktiviert; unter Umständen wirst du sogar überreizt. Diese Mantras streben ein vibrierendes emotionales Gleichgewicht an, das hilft, die Molekulargeometrievon erkrankten Organen wieder ins Lot zu bringen. Spiele mit diesen Harmonien und nimm deren heilende Klänge in dein Wesen auf.

6. Melodie ist das wichtigste Element der mentalen Kontrolle. Sie kann die Aufmerksamkeit des Geistes so stark fesseln, daß eine Minute schwerer körperlicher Betätigung einem wie nur ein paar Sekunden vorkommen kann. Konzentriere dich auf eine Melodie anstatt darauf, wie schlecht du dich fühlst, und du kannst eine Krankheit in einen Heilungsprozeß verwandeln.

7. Instrumente haben auch ihre einzigartige Wirkung auf uns. Du mußt kein ausgebildeter Musiker sein, um Spaß daran zu haben, Trommel, Tambourine, Klangstöcke, Maracas usw. zu spielen. Es macht ungeheure Freude, auf diese Mantras gemeinsam zu musi-zieren oder deine eigene Musik zu erfinden, um sie mit einer Gruppe gemeinsam zu spielen.

2-3 Um eine weibliche Lebenspartnerin zu finden
PATNEEM MANORAMAM DEHI MANOVRITTANUSAARINEEM

2-4 Um einen männlichen Lebenspartner zu finden
SAT PATIM DEHI PARAMESHVARA

Zweck: Diese Mantras dienen dazu, deinem Partner zu begegnen oder eine bestehende Beziehung zu vertiefen. Das erste heißt einfach: “Segne mich mit einer schönen Frau.” Das zweite bedeutet: “Segne mich mit einem göttlichen Mann.”

Mythischer Hintergrund: Savitri war eine Prinzessin, deren Vater, der König, ihr sagte, sie solle einen tugendhaften Mann aussuchen zum Heiraten. Sie wählte Satyavan, den Sohn eines blinden und im Exil lebenden Königs. Er lebte nicht nur mit seinem Vater im Exil, sondern hatte darüber hinaus nur noch ein Jahr zu leben. Trotz dieser entsetzlichen Umstände konnte ihr Vater Savitri nicht umstimmen. Sie liebte ihren Mann.

Das Paar lebte glückselig bis drei Tage, bevor Satyavan sterben sollte. Nach einer Möglichkeit suchend, ihren Mann zu retten, trat Savitri ein absolutes Fasten an. In den letzten Stunden des letzten Tages begann Satyavan in Richtung Wald zu laufen. Savitri begleitete ihn auf dem schweren Weg. Tief im dichten Wald war Satyavan erschöpft und legte sich mit dem Kopf in Savitris Schoß nieder.

Bald trat die dunkle, schreckenerregende Form von Yama, dem Herrn des Todes, aus den Schatten hervor und kam nahe an Satyavan heran. Er band Satyavans Geist mit einem Strick fest, ließ seinen leblosen Körper auf dem Boden und wollte gehen. Savitri lief ihm nach und lobte, während sie ging, die Tugenden des Ehelebens als höchsten Pfad zur Gerechtigkeit. Yama war so von ihrer Weisheit beeindruckt, daß er ihr jeden Segen anbot... außer dem Leben ihres Mannes. Savitri bat darum, daß ihr Schwiegervater sein Augenlicht zurückbekommen solle. Yama willigte ein und hieß ihr, ihm nicht weiter nachzulaufen. Savitri folgte dennoch tapfer weiter. Dieses Mal sprach sie von der Wichtigkeit, sich mit tugendhaften Menschen zu umgeben. Yama war wieder beeindruckt und gewährte ihr einen weiteren Wunsch (doch nicht das Leben ihres Mannes). Savitri bat darum, daß das Reich ihres Schwiegervaters ihm wieder zurückgegeben werden solle. “So sei’s”, sagte

dem rhythmischen Atmen die Lungen heilt, das Immun-system kräftigt und strahlende Gesundheit verleiht.

2-2 Für den Triumph des Geistes über das Ich
RAGHUPATI RAGHAVA/RAJA
RAM PATITA PAVANA / SITARAM

Zweck: Für den Sieg des Geistes über das Ich; für Schutz durch die Kraft der Liebe; zur Stimulierung der sexuellen Energie; zur Erhebung der Unterdrückten. Der Text bedeutet. "Held des solaren Geschlechts, Erheber der Bedrückten, König Raffia."

Mythischer Hintergrund: Eines Tages wurde Narada, der himmlische Weise, von einem grausamen Jäger namens Rooksha auf der Straße angehalten. Dieser Bösewicht ernährte seine Familie, indem er Menschen tötete und sie ausraubte. Als Rooksha seine Axt hob, um den Heiligen zu enthaupten, fragte ihn Narada, ob seine Familie bereit sei, die Folgen seiner Sünde zu büßen.
Rooksha band Narada an einen Baum und rannte, um seine Familie zu fragen. Sie sagten ihm, er allein trage die Verantwortung. Rooksha lief zu Narada zurück und flehte ihn um Absolution an. Narada sagte ihm, er solle den Namen Gottes, "Rama", singen, um sein Karma zu reinigen. Der Jäger setzte sich hin und versuchte, das Mantra zu singen, aber er hatte solche Schuldgefühle, daß es ihm nicht möglich war, "Rama, Rama, Rama" zu sagen. Statt dessen sagte er "Mara, Mara, Mara", und das bedeutet "Tod". Beim schnellen Wiederholen der Silben verdrehten sie sich aber zu "Rama", und Rooksha wurde inspiriert. Er sang mit solcher Inbrunst, daß er zur Gott(Göttin)-Selbsterkenntnis gelangte. Inzwischen war sein Körper mit einem riesigen Ameisenhügel bedeckt, und als er aufstand, wurde er als der Weise Valmiki bekannt: der, der aus Valmika (dem Ameisenhügel) hervortrat.
Er dichtete die Ramayana, das unsterbliche Nationalepos Indiens, das die Geschichte von Gott, inkarniert als Rama, erzählt.

Kommentar: Mahatma Gandhi liebte dieses Gebet und sang es während seines ganzen Lebens. Trotz des tiefen Mißtrauens und Hasses zwischen Hinduisten und Moslems sowie der heftigen Opposition Großbritanniens führte Gandhi eine populäre Bewegung von unterdrückten Menschen zu einem gewaltlosen Sieg. Er hatte wohl Freunde an sehr hoher Stelle (Keshavadas,1986, S.108).

8. Form ist das Muster von Tempo und Lautstärke, das die Atmosphäre bestimmt. Bei diesen Mantras wird normalerweise eine Intensität aufgebaut, ein Höhepunkt erreicht, wonach sich die Musik normalerweise wieder verlangsamt und beruhigt. Diese zyklische Form ist ideal für das Heilen.

9. Die Absicht ist bei weitem das wichtigste Heilungselement. Habgier, Selbstsucht, Rachegelüste usw. funktionieren mit diesen Mantras nicht. Wenn deine Intention das höchste Wohlergehen aller (darunter natürlich auch deiner selbst) umfaßt, kannst du sicher sein, daß das Universum dich unterstützen wird.

Die Mantras

1-1 Für den Frieden mit der Mutter
JAYA JAYA DEVI MATA NAMAHA

Zweck: Die Göttin, die der Ursprung allen Lebens ist, zu ehren. Dieser Gesang bedeutet: “Göttinmutter, Halleluja.”

Mythischer Hintergrund: Im Anfang lag die Große Göttin Ihrem geliebten Herrn bei, und aus Ihrer ekstatischen Vereinigung empfing und gebar Sie das ganze Universum. Aus der Göttlichen Mutter strömten donnernde Sternenmasse, wirbelnde Galaxien, Planeten, die um ihre Sonnen kreisten, und Monde, die ihre Phasen durchliefen. “Geliebter Deva”, sagte Sie, “ich habe ein lebendes Universum geschaffen, zusammengesetzt aus Wesen mit endlosen Namen und Formen.”
Die Göttinmutter, Devi Mata, schmiegte sich an Ihren Gemahl und lächelte vor Zufriedenheit.

Kommentar: Vor 35 000 Jahren, als die Große Kälte hereinbrach und riesige Eisschollen sich langsam nach Süden schoben, wurden unsere Ahnen von Schamanen und Priesterinnen geführt, die die Mysterien der Göttin lehrten (Starhawk, 1979, S.3). Die Große Mutter, das Licht der Welt, die älteste und am weitesten verbreitete Gottheit der menschlichen Geschichte, wurde von jeder indoeuropäischen Kultur Jahrtausende vor dem Aufkommen der patriarchalischen Kulte verehrt. In Phönizien hieß sie Astarte, in Babylon Ischtar, in Indien Kali, in Griechenland Gaia. Die Sachsen nannten sie Ostara, die Altnordischen Freya, die Ägypter Isis. Sie war Jungfrau, Braut, Mutter, Prostituierte, Hexe und Greisin in einer Gestalt. “Sie kannte die dunkle Seite des Mondes wie ihre eigene Handfläche. Dort ging sie einkaufen” (Robbins, 1991, S.50). Wilde, leidenschaftliche Männer waren ihre ergebenen Söhne. Weise Männer wußten, daß sie gegenüber ihrer unendlichen Vielfalt uneingeschränkte Rollen zu spielen hatten: den Freier des Mädchens, den Gemahl der Einweiherin, den Diener der Greisin usw.

Die Göttinweisheit lehrt, daß alle Frauen die Göttliche Mutter verkörpern, während nur bemerkenswerte Männer es zu spirituellen Errungenschaften bringen. Könnte es sein, daß es so wenige spirituelle Lehrerinnen gibt, weil die Männer einem Ziel nachjagen, das Frauen

Ramas Liebe und Entschlossenheit, sie zu retten, zu. Er erklärte, daß er zwar am liebsten sofort die ganze Dämonenstadt vernichten und Sita in Sicherheit bringen würde, er aber Rama versprochen hatte, daß er sie nur finden, ihr Mut machen und Rama dann erzählen sollte, wo sie sich aufhalte.
Sita lachte und hielt ihn nur für einen albernen Affen, der unglaub-lich prahlte. Hanuman fragte sie, ob sie sehen wollte, wie er wirklich aussieht. Als Sita bejahte, zeigte er ihr seinen riesigen Diamantkör-per, der Galaxien an den extremen Enden des Universums umfaßte. Sita begriff und legte Hanuman nahe, sofort zu Rama zurückzukehren. Bevor er ging, bettelte er sie aber an, ihm etwas Spaß mit den Dämonen zu erlauben. Als sie vorsichtig zustimmte, begann Hanuman, die Lieblingsbäume der Dämonen auszureißen. Als die Wächter kamen, ließ er sie ihn gefangennehmen und vor Ravana führen.

Hanuman warnte Ravana, daß Sita Rama zurückgegeben werden müsse, sonst würde das Geschlecht der Dämonen vernichtet. Ravana war so wutentbrannt, daß er den Wächtern befahl, Hanumans Schwanz abzubrennen. Während die Wächter Hanumans Schwanz in Öl tauchten, ließ er ihn immer größer wachsen, bis das ganze Olin der ganzen Stadt aufgebraucht war. Als die Dämonen schließlich Hanumans Schwanz anzündeten, lachte er und tanzte durch die Stadt und steckte alles in Brand. Während die Türme der Dämonen brannten, sprang Hanuman in die Luft und blitzte über den Ozean, um seine Mission zu erfüllen und zu seinem geliebten Rama zurückzukehren.

Rama segnete Hanuman dankbar und versicherte ihm, daß von dieser Zeit an jeder, der diese Geschichte hört oder Hanuman seinen Lobgesang singt, mit Sieg, Kraft und strahlender Gesundheit gesegnet sein wird.

Kommentar: Der Geist wird oft als Affe symbolisiert. Der unkontrollierte Geist ist, wie ein betrunkener Affe, der von einer Biene gestochen wurde, vollkommen wild. Wenn der Geist gesammelt ist, kann er alles vollbringen. Hanumans Ergebenheit Rama gegenüber verleiht ihm die Kraft, alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Das Symbol von Hanuman, der Sita erreicht, damit sie von Ravana befreit und mit Rama wiedervereinigt werden kann, bezieht sich auf die Yogaübung von Pranayama (rhythmisches Atmen), die die Lebenskraft erweckt, sich vom Ich befreit und mit der Seele wiedervereinigt. Es kann auch so interpretiert werden, daß Pranayama die Seele vom physischen Körper befreit und ihn mit Gott wiedervereinigt. Praktisch gesehen, ist Liebe die heilende Kraft, die in Verbindung mit

Wenn Er Sich versteckt, kann Er ohne Ihren Segen nicht gefunden werden.
Sie sind sich gegenseitig ein Spiegel.
Wenn Er Sie umarmt, ist es Seine eigene Glückseligkeit, die Er erträgt.
Shiva, der Genießer von allem, findet ohne Sie keine Freude.
Sie ist Seine Form, und Ihre Schönheit kommt von Ihrem Liebhaber,
Und in Ihrem Zusammenkommen genießen Sie zusammen dieses Fest.
Shiva und Shakti sind das gleiche,
Wie Moschus und dessen Duft oder Gold und dessen Glanz.
Sich umarmend, verschmelzen sie zu Einem
Wie Dunkelheit und Licht bei Tagesanbruch.

Kommentar: Dieses großartige ekstatische Gedicht schildert die tantrische Vereinigung von Shiva und Shakti als die Erfahrung der Verwirklichung (Shaktivilas, 1986).

2-1 Für Heilung und Kraft
OM HAM HANUMATE NAMAHA

Zweck: Dieses kraftvolle Heilungsmantra verleiht strahlende Gesundheit. Es stimuliert das Immunsystem und wirkt sich besonders gut auf Lungen und Kommunikation aus. Wortwörtlich übersetzt, heißt es: “Heil dem Herrn Hanuman.”

Mythischer Hintergrund: Vor langer Zeit in einem weit entfernten Land entführte ein Dämonenkönig namens Ravana Sita die wunderschöne Frau des Königs Rama. Die Suche nach Sita war schwierig, und Rama brauchte besondere Hilfe. Am Rande eines großen Ozeans versammelte Rama seine Freunde und alle Affenhäuptlinge, die über weite Strecken springen konnten. Aber es gab nur einen Affen, der die Kraft hatte, über den ganzen Ozean zu springen: Hanuman. Als kleiner Affe war er fast bis zur Sonne hinaufgesprungen, weil er sie für eine reife Frucht hielt und sie essen wollte. Er hatte einen Diamantkörper und besaß die Fähigkeit, sich unendlich groß oder unendlich klein zu machen. Hanuman liebte Rama so sehr, daß er wußte, er könne auf der Suche nach Sita jedes Hindernis überwinden.

Nach vielen großen Abenteuern kam Hanuman zu den Toren von Ravanas Hauptstadt. Er verkleidete sich als kleiner Affe, schlüpfte an den Wächtern vorbei und fand Sita wohlauf, aber traurig. Sie hatte Angst, sie würde Rama nie wiedersehen. Hanuman sicherte ihr

bereits erlangt haben? Zum Glück wird die Göttin heute wiederentdeckt, zum überaus großen Nutzen von Männern und auch Frauen.

1-2 Für die Befreiung von sexuellen Hemmungen
PANDURANGA HARI/MUKUNDA MURARI
PANDURANGA PANDURANGA/PANDURANGA HARI
PANDURANGA HARI JAI JAI/PANDURANGA HARI
PANDURANGA PANDURANGA/PANDURANGA HARI

Zweck: Dieses Mantra bringt dich stärker in Verbindung mit dem reinen weißen Licht in dir. Es bringt Befreiung durch die Vereinigung von Spiritualität und Sexualität; man kann nämlich sexy und auch heilig sein! (Moore, 1988, S.24). Es bedeutet: “Panduranga, das Weiße Licht, Befreier und Töter von Drachen, Halleluja.”

Mythischer Hintergrund: Savata war ein gewöhnlicher Gärtner. Eines Tages gingen alle in seinem Dorf fort, um an einem großen religiösen Fest teilzunehmen und ließen Savata zurück, um die Pflanzen zu wässern und die Blumen zu pflegen. Er betete: “Panduranga, Göttliches Licht, ich will dich sehen. Da ich nicht persönlich zum Fest kommen kann, komme bitte zu mir.” Savata tanzte und sang den Namen Pandurangas mit solcher Hingabe, daß der Herr in seinem Herzen erschien... und plötzlich wieder verschwand. Savata war verwirrt, öffnete seine Augen und sah den Herrn vor sich stehen. Als Savata sich verneigte, sagte Panduranga: “Das hier ist keine Zeit für Zeremonien! Räuber sind hinter mir her. Sie wollen mich entführen. Gibt es hier einen Ort, wo ich mich verstecken kann?” Nun war Savata schockiert. “Herr, der ganze Kosmos ist in dir verborgen. Endlose Galaxien erscheinen und verschwinden wieder, wenn du nur deine Augenbrauen zusammenziehst. Was spielst du mir für einen Streich, 0 göttlicher Panduranga?”

Der Herr erwiderte: “Jetzt ist keine Zeit, um sich mit philosophischen Fragen auseinanderzusetzen. Zwei Räuber versuchen, sich meiner zu bemächtigen! Verstecke mich bitte sofort!”

Der Gärtner war in solcher Verzückung, daß er nur sagen konnte: “Mein Geliebter, ich verstecke dich in meinem eigenen Herzen”, und mit seiner Gartensense schnitt er seine Brust auf und versteckte Panduranga darin.

Mit dem Herrn im Schrein seines Herzens tanzte Savata in ekstatischer Verzückung, bis Panduranga von innen anklopfte. “Es gibt keine Gefahr mehr. Es ist jetzt Zeit, mich herauszulassen.”

Savata sagte: “Herr, scherze nicht mehr mit mir. Du bist zu mir gekommen, du, der du so schwer zu erreichen bist. Du bist in mein Herz eingetreten. Ich werde dich nie mehr herauslassen!”

“Und was soll aus meinen anderen Anhängern werden?” fragte der Herr.

“Geliebter Gott, du bist allmächtig. Du kannst in meinem Herzen und gleichzeitig auch an jeder anderen Stelle erscheinen. Du bist nicht auf irgendeinen Ort beschränkt.”

“Gut, Savata”, sagte Panduranga. “Danke, daß du mich daran erinnert hast.” Und hinfort erschien der Unendliche Herr Panduranga immer dann, wenn er von aufrichtigen Anhängern gerufen wurde, und blieb im Schrein des Herzens von Savata, dem Gärtner (Keshavadas, 1979, S.1-2).

Kommentar: Das Herz ist der einzige Tempel, der Gott umfassen kann. Aufrichtige Liebe gebietet die Göttliche Präsenz. Vor fünftausend Jahren begann die blühende Seelenweisheit des Ostens zu erlöschen, während das dunkle Zeitalter von Kali Yuga anbrach. Während Krishna sich darauf vorbereitete, von dieser Erde wegzugehen, fragte ihn ein großer Schüler, wovon aufrichtige Seelen während dieser schweren Zeit sich tragen lassen könnten. Krishna erwiderte, daß Kali Yuga voll böser Tücken sei, aber es gebe eine große Rettung: Durch das bloße Aufsagen des Heiligen Namens könne man die Befreiung erreichen. Wie bei den Begriffen Allopathie oder Homöopathie benutzte Mahatma Gandhi den Begriff ,,Namopathie”, oder Namenstherapie, um die Methode des Heilens durch den Heiligen Namen zu beschreiben (Keshavadas, 1979). Durch das “Böse” von Kali Yuga wird die Sexualität von der Spiritualität getrennt. Dies führte zur jüdisch-christlichen Einstellung der sexuellen Unterdrückung wie auch zur gegenwärtigen sexuellen Promiskuität und der Wertminderung, die damit einhergeht (Paris, 1986, S.12). Liebe liefert den Saft für Sexualität und Spiritualität.

Engel vor Freude. Die Universale Mutter segnete sie und sagte: “Wo immer mein Ruhm besungen wird, dort werde ich erscheinen und Wohlstand und Frieden schenken” (Keshavadas, 1976).

Kommentar: Die Göttin unterwirft sich tiefgreifenden körperlichen Verwandlungen und drückt dabei ihre zahlreichen verschiedenen Aspekte aus: verspielte, inspirierte Intelligenz, große, unerschöpfliche Macht, eine furchteinflößende Fähigkeit, das Böse zu vernichten, und freudiges Wohlwollen gegenüber aufrichtiger Hingabe. Auch wenn es schwerer ist, die schreckliche Durga zu lieben als die inspirierende Saraswathi oder die großzügige Mahalakshmi, ist Ihr Segen unermeßlich. Das ist ein großes Geheimnis in Beziehungen zu Frauen: Die rachsüchtige Göttin greift das Ich an, um das göttliche Selbst zu schützen. Sie ist wie die Löwin: Mit den selben Zähnen, mit denen sie ihre Beute zerreißt, gibt sie ihrem Partner Liebesbisse und hebt ihre Jungen hoch, ohne ihnen auch nur einen Kratzer zu verpassen.

1-8 Zur Harmonisierung von männlicher/weiblicher Energie
ADI SHAKTI ADI SHAKTI NAMO NAMO
OM NAMA SHIVA/OM NAMA SHIVA
SHIVA/SHAKTI

Zweck: ADI SHAKTI NAMO bedeutet: “Heil der ursprünglichen Göttin-Energie.” OM NAMA SHIVA bedeutet: “Heil dem transzendenten göttlichen Bewußtsein.” SHIVA SHAKTI bedeutet: “Transzendente Vereinigung von männlicher/weiblicher Polarität.”

Mythischer Hintergrund: aus “Amritanubhava”, von Jnaneshwsar Maharaja.
Der Liebhaber, aus unbändiger Liebe, ist zum Geliebten geworden.
Ob Seiner Formlosigkeit und Ihrer eigenen anmutigen Form verlegen,
Schmückte Sie Ihn mit einem Universum unzähliger Namen und Formen.
In der Einheit gibt es wenig anzuschauen,
Doch die spielerische Shakti hat den ganzen Reichtum Ihrer Welt geschenkt.
Während Shiva schläft, gebärt sie
Alles Lebendige und Nicht-Lebendige,
Und wenn Sie ruht, verschwindet Ihr Mann.

Mythischer Hintergrund: In urgeschichtlichen Zeiten errichtete Mahalakshmi Frieden auf Himmel und Erden, indem sie eine Plage von Dämonen vernichtete. Diese Herrschaft von Frieden und Gerechtigkeit dauerte an, bis eine Zeit der Ungerechtigkeit zum Krieg führte. Als schließlich zwei Dämonenbrüder den Thron des Himmels an sich rissen, beteten die Devas wieder zur Universalen Mutter, damit sie helfe.

Die Göttliche Saraswathi erschien auf dem Gipfel eines HimalayaBerges, und um Ihre liebliche und anbetungswürdige Gestalt strahlte weißes Licht. Als die Dämonengeneräle Chanda und Munda Sie sahen, berichteten sie. “Meine Herren, heute haben wir eine Frau gesehen, die die Schönheit selbst ist. Ihr mögt alle Reichtümer der Welt besitzen, doch ohne Sie besitzt Ihr nichts.” Die Dämonen beschlossen, sich Ihrer zu bemächtigen. Die Generäle gingen zu Devi und baten Sie, den Dämonenkönig zu heiraten.

Über ihr Unwissen lachend, sagte die Göttin, die den ganzen Kosmos trägt: “Ach, meine Herren Kommandanten, es ist wunderbar, die Botschaft eurer Herren zu empfangen, doch Ich bin eine dickköpfige Frau, die sich versprochen hat, daß nur der, der Mich im Kampf besiegt, Mein Gemahl werden soll. Laßt deshalb eure Herren mit ihren Heeren zu Mir kommen und Mich im Kampf besiegen. Sagt euren Königen, daß Ich es kaum noch erwarten kann!”

Die Dämonen schickten ihre Truppen, und die Göttin trieb weiter Ihr Spiel, bis der General selbst angriff. Dann gab Sie einen tiefen Ton von sich: “HUM!”, und aus Ihrem Leib trat ein Feuer, das den Dämon zu Asche verbrannte. Das Heer griff an, und der Löwe der Göttin tötete alle Dämonen. Dann zog sich die Himmlische Göttin in aller Ruhe auf ihren Berggipfel zurück.

Schließlich griffen Chanda und Munda mit ihrer ganzen militärischen Macht an, und Devi wurde wirklich verärgert und verwandelte sich zu Durga, der Zerstörerin. Sie wurde immer größer und furchterregender und nahm schließlich die entsetzliche weibliche Form der Kali an. Mit rasselnden Schädeln um Ihren Hals, Ihren Leib mit einer Tigerhaut bedeckt, steckte Sie Ihre Zunge heraus, durstig nach Dämonenblut. Wie Donner brüllend, Ihre Augen rot vor Zorn, schlachtete Devi die Dämonen und spielte mit ihren abgeschnittenen Köpfen. Obwohl Sie alle Berge und alle Pfeile, die gegen Sie abgeschossen wurden, schluckte, erkannten die schwerfälligen Dämonen nie, daß Sie die Energie des Lebens selbst war. Als Devis großer Speer dem Leben des wildesten Dämons von allen ein Ende machte, sangen die

1-3 Für die Kommunikation mit Geistern
RADHA SOAMI DEVA DEVI/RADHA SOAMI SAT NAM

Zweck: Mit dem Reich der Geister auf allen Ebenen zu kommunizieren, auch mit der Intelligenz, die die Kräfte der Natur regiert, dem Geist der Mineralien, Pflanzen und Tiere, mit Engeln und Erzengeln und mit den subtilsten Ausdrücken des Universalen Gottes bzw. der Universalen Göttin selbst. Der Text bedeutet: “Heil, Ihr strahlenden Wesen des Geistes, der Name ist Wahrheit.”

Mythischer Hintergrund: Einmal gab es einen unschuldigen, mit Freude erfüllten Hund, der am Straßenrand ein Schläfchen hielt. Ein Priester kam vorbei, hob ohne jeden Grund seinen Gehstock und schlug dem Hund auf den Kopf. Das arme Tier, blutend und schmerzerfüllt, schleppte sich zur Gerechtigkeitshalle, um sich vor dem König zu beschweren. Als König Rama in den Saal trat, sagte der Hund: “Mein Herr, als ich mich heute am Straßenrand ausruhte, schlug mir ein Priester ohne Grund auf den Kopf. Man sagt, in deinem Reich würde die Gerechtigkeit herrschen. Wenn dem so ist, bestrafe bitte den Priester für das, was er mir zugefügt hat.”
Mit großem Mitgefühl und großer Achtung für das, was der Hund erzählte, schickte Rama seine Boten, um den Priester herzuholen. Der Priester trat in den Saal und gestand sein Verbrechen. Rama fragte den Hund, welche Strafe seiner Meinung nach gerecht sei, und der Hund antwortete: “Mache ihn zum Hohepriester eines riesigen Klosters. Das ist die gerechte Strafe.”

Alle wunderten sich über den Vorschlag des Hundes, und Rama bat ihn, das zu erklären. Der Hund sagte: “Herr, in meinem vergangenen Leben war ich der Hohepriester in einem großen Kloster. Diese Macht verdarb mich. Ich betrog ehrliche Leute und mißbrauchte meine Befugnisse. Aus diesem Grund wurde ich in diesem Leben als Hund wiedergeboren. Wenn du diesen Mann zum Hohepriester machst, wird er sicher gleich handeln wie ich und als Hund wiedergeboren werden. Dann wird jemand anders auch ihm auf den Kopf schlagen. Ist das keine gerechte Strafe?”

Als sie die Worte des Hundes gehört hatten, lachten alle. Der Priester flehte um Vergebung. Der Hund und Rama vergaben ihm, und Rama heilte den Hund. Dieses Erlebnis öffnete ihnen das Herz, und sie traten beide in das Himmelreich ein (Keshavadas, 1979, S.52).

Kommentar: Weisheit gehört nicht ausschließlich den Menschen. Wir sind nur eine von unzähligen Formen intelligenter Lebewesen. Wenn Menschen im Leben Macht und Ansehen erlangen, verlieren sie aufgrund der Last ihrer gesellschaftlichen Rolle oft den Zugang zu ihrem eigentlichen Wesen. Sie leben in Verwirrung, Zorn und Häßlichkeit. Tiere und Pflanzen sind ihrem Wesen näher, und ihre freudige Einfachheit macht sie zu großen Lehrern.

1-4 Für strahlendes männliches Bewußtsein
HARI OM SHIVA OM/SHIVA OM HARI OM HARI SHIVA/SHIVA HARI OM

Zweck: Zu einem friedlichen Selbstbewußtsein im Hinblick auf das eigene göttliche männliche Wesen zu gelangen und dieses in die Welt auszustrahlen. Es bedeutet: "Shiva, erleuchte mein Bewußtsein."

Mythischer Hintergrund: Vor langer, langer Zeit in einem weit entfernten Land schüttelte der Herr Shiva, König der Yogis, die Himalaya-Berge, als Er von einem vereisten Gipfel zum anderen sprang. Shiva eilte nach Hause und freute sich darauf, sich mit seiner blendenden Frau Parvati wieder zu vereinigen. Mit seinem langen, wallenden Haar, in eine samtig-schwarze Antilopenhaut gekleidet, kam er an seinem Palast an. Sofort wußte er aber, daß etwas nicht in Ordnung war. Ein riesiger Junge blockierte das Tor zum Palast mit einem hölzernen Stab.

Der Junge sagte: "Du darfst nicht eintreten ohne die Erlaubnis meiner Mutter. Du sollst warten, bis sie mit ihrem Bad fertig ist."

Shiva wußte, daß raffinierte Dämonen jede Gestalt annehmen konnten und gefährliche magische Kräfte besaßen, und deshalb forderte er den Jungen heraus: "Wer bist du? Weißt du nicht, daß ich Shiva, Herr des Universums, bin? Ich bin der Ehemann der Parvati. Das ist mein Zuhause. Wie wagst du es, mir den Eintritt zu verbieten?" Shiva rückte näher, und der Junge griff an. Er schlug Shiva mehrere Male mit seinem harten Stab. Shiva war erzürnt und rief nach seinen Dienern.

Der Junge wich nicht von der Stelle, als die Diener ihm befahlen zu gehen. Auf Shivas Befehl stürzten sie sich alle auf ihn, schrien und schwangen ihre Waffen. Doch der Junge schlug mit einer eisernen Keule auf sie ein und kämpfte so hart, daß Tausende von Shivas

Mit einem Schwindelgefühl im Kopf wich Devaki zurück, und Gopala schloß Seinen Mund, lachte – und war wieder nur ein kleiner Junge.

Kommentar: Wenn wir das Heilige in unseren Kindern erkennen, werden wir zu göttlichen Eltern, und an die Stelle unserer Negativität und Ungeduld tritt eine kosmische Perspektive.

1-7 Für Weisheit, Reichtum und Schutz
OM EIM HREEM KLEEM CHAMUNDAYAI VICHHE NAMAHA

Zweck: Für kreative Weisheit, edlen Reichtum, Schutz und Frieden. Dieses unglaublich kraftvolle Mantra verbindet Keimsilben (BijaMantras) für die drei Aspekte der Großen Göttin. Der Text bedeutet: "Heil Saraswathi-Mahalakshmi-Durga, die die Dämonen der Dualität töten."
EIM steht für Saraswathis Macht der kreativen Weisheit. Weißes Licht ausstrahlend, sitzt die Göttin Saraswathi auf einem weißen Lotus und hält ein Saiteninstrument (Vina), das mit menschlicher Stimme singt. Die Göttin, schlank und zart, ist mit schneeweißen Girlanden geschmückt und in Gewänder von reinstem Weiß gehüllt. Sie wird von allen Göttern verehrt als diejenige, die jede Trägheit und Faulheit beseitigt und schöpferische Kraft verleiht.
HREEM steht für Mahalakshmis Macht des üppigen Reichtums. Die Göttin Mahalakshmi, aus deren Körper goldenes Licht herausströmt, kommt über einen Ozean aus Milch gelaufen; Lotosblumen blühen unter Ihren Füßen und Goldmünzen fallen von Ihren Fingern. In gold-ockerfarbene Gewänder gehüllt, mit üppigem Becken und vollen Brüsten gesegnet, ist Sie die Königin des Himmels, die Mutter der drei Welten, Licht und Ursprung des Universums. Sie beseitigt Armut und verleiht edlen Reichtum.

KLEEM steht für Durgas Macht von Schutz und Vernichtung alles Bösen. Die dreiäugige Durga Devi, von roten Blitzen umgeben, sitzt auf einem Löwen, dem Herrn aller Tiere. Sie wird von Mädchen bedient, die in ihren Händen Waffen halten, und Ihr Antlitz ist furchterregend. Sie hält in Ihren Händen einen Diskus, eine Muschel, Wein, Pfeile und einen Bogen. Sie trägt den Mond auf Ihrer Krone und leuchtet wie Feuer. Sie beseitigt Gefahr und gibt Schutz.

Mann glaubte die Geschichte. Das Kind wurde so geboren, wie Yogananda es vorausgesagt hatte, und die Eltern nannten ihn Kashi (Yogananda, 1968, S.262-266).
Kommentar: Die Weisheit des Himalaya lehrt uns, daß die Seele nach dem Tod des physischen Körpers verschiedene Ebenen der Wirklichkeit durchwandert. Zuerst besucht die Seele die höchsten, erhabensten Zustände. Die Fähigkeit, sich auf die subtilen Zustände des Bewußtseins einzustimmen, entscheidet darüber, wie lange die Seele im Licht bleibt, wie schnell sie zu den niederen Reichen der Gespenster und Dämonen hinabreist und wie, wann und wo sie zwecks Wiedergeburt in die physische Welt zurückkehrt. Obwohl es heißt, daß viele Seelen Hunderte von Jahren lang in einer Astralwelt bleiben, gibt es kein unumstößliches Gesetz bezüglich der Zeitspanne zwischen Inkarnationen. Es wird im allgemeinen geglaubt, daß die zugewiesene Zeit in der physischen oder astralen Verkörperung karmisch vorbestimmt ist. Dieses machtvolle Mantra beendet Karma und führt die Seele zu Wahrheit, Licht und Unsterblichkeit hin.

1-6 Zur Heilung von Eltern-Kind-Beziehungen
GOPALA GOPALA DEVAKINANDANA GOPALA (2x)
DEVAKINANDANA GOPALA (2x)

Zweck: Liebevolle Energie zwischen Eltern und Kind zu erwecken. Obwohl der Text wortwörtlich “Gopala, Sohn von Devaki” bedeutet, zelebriert er die universelle Bindung zwischen Eltern und Kindern.

Mythischer Hintergrund: Gopala Krishna war ein verspieltes Kind, das große Freude daran hatte, die Butter zu essen, die seine Mutter Devaki bereitete. Gopala war der Unendliche Herr Vishnu, als liebenswürdiger kleiner Junge verkörpert, und er hatte eine schier unendliche Fähigkeit, Streiche zu spielen... und Butter zu essen. Als Devaki einmal viel Butter gemacht hatte, warnte sie Gopala, sie nicht zu essen. Während sie aber abwesend war, aß er sie ganz auf. Bei ihrer Rückkehr fand Devaki ein prallbäuchiges, schläfriges Kind mit einer kleinen Spur Butter, die ihm die Wange hinuntertröpfelte. Devaki, von Zorn gepackt, versuchte, dem Kind den Mund aufzustemmen. Gopala schlief aber nicht. Als Seine Mutter Ihm in den Mund blickte, enthüllte Er Seine göttliche Form. Als sie Ihm in den Mund schaute, sah sie ganze Sonnensysteme, die sich in die Weiten des Alls ausdehnten, Galaxien, die in der Unendlichkeit der Zeit geboren wurden und erloschen.

Dienern mit gebrochenen Armen, zertrümmerten Zähnen und zerschmetterten Knien davonhinkten. Brahma der Schöpfer eilte mit allen Göttern herbei, um Shiva zu helfen. Eine schreckliche Gestalt erschien aber neben dem Jungen und öffnete ihr Maul soweit wie eine Berghöhle. Sie fraß jede Waffe auf, die die Götter einsetzen wollten, und der Junge zerschmetterte jeden Angreifer mit seiner riesigen Eisenkeule. Geschlagen und nach Luft schnappend, kehrten Shivas Diener betreten zu ihm zurück.

Shivas drittes Auge leuchtete und blitzte, als er seinen dreizinkigen Speer hob. Der Junge griff an wie eine Schlange, schlug gegen Shivas Hand und warf den Dreizack zu Boden. Shiva griff nach seinem großen Bogen, und der Junge schlug wieder zu und schlug ihn ihm aus der Hand. Shiva ließ fünf Gesichter und zehn Arme wachsen, doch der Junge besiegte ihn wieder und wieder. Mit Shivas Erlaubnis schuf der Herr Vishnu Wolken der Illusion und zerstreute den Jungen lange genug, damit Shivas Dreizack ihm den Kopf abschlagen konnte.

Sobald aber der Kopf im Himmel verschwunden war, kam Parvati zu Shiva angelaufen und weinte bitterlich. “Mein Gott, du hast meinen Sohn getötet! Mein Sohn ist tot!” Shiva war schockiert zu erfahren, daß der Junge in der Tat ein Sohn war, den Parvati während seiner Abwesenheit erschaffen hatte. Er flehte sie um Vergebung an. Parvati versprach Ihm ihre Vergebung, vorausgesetzt, daß der Junge wieder zum Leben zurückkehre und an die erste Stelle trete im Himmel und auf Erden. Shiva willigte ein. Er fand sofort einen schlafenden Elefanten-Dämon, schnitt ihm den Kopf ab und setzte den Kopf auf den Körper des Jungen. Er benetzte den Körper des Jungen mit Wasser und erweckte ihn wieder zum Leben.

Shiva und Parvati segneten Ihren Sohn und gaben Ihm den Namen Ganesha, der Beseitiger von Hindernissen. Alle feierten, und der strahlende Shiva und die blendende Parvati kehrten zu ihrem Palast zurück, um ihre lang ersehnte Wiedervereinigung zu zele-brieren.

Kommentar: Diese Geschichte enthält für Männer eine tiefgründige Botschaft, die viele Beschränkungen des Ödipus-Mythos als eines Musters männlicher Entwicklung überwindet: Der Junge identifiziert sich mit der Mutter, bis der Vater die Bindung zwischen den beiden durchtrennt, damit der Sohn seinen Platz als Führer der nächsten Generation einnehmen kann.

In dieser Geschichte aus Shiva Puraana (Keshavadas, 1988, S. 39-42) haben wir alle Ähnlichkeit mit Ganesha: von der Mutter geschaffen (oft ohne die Hilfe eines Vaters) und mit einer Aufgabe betraut, die wir nach besten Kräften erledigen. Das transzendente Shiva-Bewußtsein hat die Kraft, unser Ich abzuschneiden und die Dämonen zu töten, die in jedem von uns schlummern, damit wir mit Licht erfüllt werden können.

Dieser uralte Mythos, der den Tiefen der Vorgeschichte entstammt, zeigt den ältesten männlichen Gott, Shiva, der Frau und Heim beschützt und seinen Sohn ins Mannesalter initiiert. Shivas Eigenschaften sind beispielhaft für göttliche Männlichkeit: Er ist seiner Frau ergeben, achtet seinen Gegner, setzt seine Kräfte nur zum höchsten Gut ein, entschuldigt sich bereitwillig und berichtigt schnell jeden Schaden, den er angerichtet hat.

Shiva ist nicht nur mit der göttlichen Gestalt in dieser Geschichte identifiziert, sondern auch mit dem aufrechten Lingam. Der Phallos ist das grundlegende heilige Bildnis des Männlichen (Monick, 1987). In unserer verrückten modernen Welt, in der die Gewalt gegen Frauen noch immer im Ansteigen begriffen ist, ist es stets wichtig, sich vor Augen zu halten, daß phallisches Verhalten mit Sicherheit von den höchsten Grundsätzen richtigen Handelns (Dharma) geführt werden kann und soll, auch wenn die eigenständige, ursprüngliche Energie des Phallos ganz und gar jenseits der Kontrolle des Ichs oder Überichs liegt. Etwas anderes würde Shiva nicht akzeptieren.

1-5 Für Wahrheit, Licht und Unsterblichkeit

OM ASATOMA SADGAMAYA
TAMASOMA JYOTIRGAMAYA
MRITYORMA AMRITAMGAMAVA

Zweck: Dieses Mantra hilft der Seele bei wichtigen Übergängen: von diesem Leben zum nächsten; um ein neues Kind in diese Welt hineinzugeleiten; um einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen. Es bedeutet: “Führe uns von der Unwahrheit zur Wahrheit, von der Dunkelheit zum Licht, vom Tod zur Unsterblichkeit.”

Mythischer Hintergrund: Ein zwölfjähriger Junge namens Kashi wollte wissen, was die Zukunft für ihn bereithalte, und fragte seinen Lehrer Paramahansa Yogananda.

“Du wirst bald tot sein”, lautete die schockierende Antwort, die Yogananda gab.

Ein paar Tage später kam Kashi, in Tränen aufgelöst, in Yoganandas Zimmer.,, Falls ich sterbe, wirst du mich dann finden, wenn ich wie-dergeboren bin, und mich wieder auf den spirituellen Pfad führen?” Yogananda zögerte, diese schwierige Aufgabe zu übernehmen, doch Kashi bestand darauf und war kurz vor dem Zusammenbrechen, deshalb willigte Yogananda ein und sagte: “Wenn der Himmlische Vater mir seine Hilfe gibt, werde ich versuchen, dich zu finden.” In der Hoffnung, daß die spirituellen Schwingungen der Schule ihn schüt-zen würden, wies Yogananda ihn an: “Du mußt hier bleiben, während ich kurz verreise.”

Sobald Yogananda aber weg war, kam Kashis Vater, um ihn mit nach Hause zu nehmen. Kashi weigerte sich zu gehen. Sein Vater drohte, die Polizei zu rufen, und so ging Kashi, der die Schule davor schützen wollte, doch mit. Als Yogananda schließlich zurückkehrte, stellte er fest, daß man seinen Schüler gezwungen hatte zu gehen. Er ging sofort zu dem Jungen nach Hause, aber es war zu spät. Kashi hatte verseuchte Nahrung gegessen, war an Cholera erkrankt und gestorben.

Yoganandas Zuneigung zu Kashi und sein Versprechen ließen ihn nicht los. Er schickte Liebe zu Kashis Seele und versuchte, intuitiv zu erraten, wo Kashi reinkarnieren würde. Etwa sechs Monate nach Kashis Tod konnte Yogananda, als er auf einer überfüllten Straße in Kalkutta lief, das charakteristisch heisere Flüstern des Kindes fast hören: “Ich bin Kashi, ich bin Kashi; komme zu mir!” Yogananda wurde erregt und drehte sich in der Menschenmenge mehrmals im Kreis herum, worüber sich die Passanten amüsierten. Unbeirrt drehte sich Yogananda weiter, bis er die Schwingungen erfassen konnte, die ihn direkt auf ein Haus zuführten. Er klopfte an die Tür, ohne zu wissen, was ihn erwartete, wenn sie aufging.

“Sagen Sie mir bitte, mein Herr”, fragte er den Hausbesitzer, “erwarten Sie und Ihre Frau seit etwa sechs Monaten ein Kind?” Der Mann beäugte Yoganandas traditionelle ockerfarbene Roben und fragte ihn, woher er um die privaten Angelegenheiten seiner Familie wüßte.

Yogananda erzählte ihm die Geschichte von Kashi, vom Versprechen, über seine Seele im nächsten Leben zu wachen, und beschrieb, wie das Kind aussehen würde. Der erstaunte