HEILIGE TEXTE

Heilige Mantras: Text, Bedeutung, Klang

30 wesentliche Mantras in Devanāgarī und IAST, Wort für Wort übersetzt, mit genauer Quelle, Zusammenhang, Ausspracheanleitung und Praxis



मन्त्र

mantra

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3
Wie Sie dieses Buch benutzen 4
Kapitel 1. Was ein Mantra ist 5
Das Wort 5
Drei große Familien 5
Was die Texte über die Kraft des Klangs sagen 5
Dīkṣā: wenn ein Mantra empfangen wird 6
Zusammenfassung von Kapitel 1 6

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

In der Abenddämmerung in Rishikesh trägt der Fluss den Klang. Von Triveni Ghat und Parmarth Niketan steigt das abendliche Aarti über der Ganga auf, in Glocken, Muschelhörnern und Stimmen. In den Ashrams singen die Übenden vor der Stunde die Friedensanrufung der Upaniṣaden. Auf den Brücken wiederholt ein Sadhu leise einen göttlichen Namen, die Perlen einer Mālā gleiten durch seine Finger. Das Mantra ist im spirituellen Leben Indiens keine exotische Zugabe: Es ist sein täglicher Klang.

Dieses Buch gibt Ihnen dreißig Mantras, denen Yogaübende wahrscheinlich begegnen, in einem Ashram, einer Stunde, einem Tempel oder einem Buch. Für jedes finden Sie:

1. den Text in **Devanāgarī**, der Schrift, in der Sanskrit in Indien heute meist gedruckt wird;
2. die **IAST-Umschrift** (International Alphabet of Sanskrit Transliteration), mit der Sie jede Silbe richtig aussprechen können;
3. eine **Wort-für-Wort-Übersetzung** in einer Tabelle, damit Sie sehen, was jedes Wort bedeutet;
4. eine **fortlaufende Übersetzung**;
5. die **genaue Quelle** des Textes oder die ehrliche Angabe, dass die Quelle traditionell und unsicher ist;
6. den **Zusammenhang**, in dem es verwendet wird, eine **Ausspracheanleitung** und einen Hinweis zur **Praxis**.

Es beruht auf drei Verpflichtungen.

Erstens: Die Texte sind geprüft. Jeder vedische, upanischadische und purāṇische Text in diesem Buch wurde mit einer digitalen Ausgabe des Sanskrit verglichen (GRETIL, dem Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages; TITUS, dem Thesaurus Indogermanischer Text- und Sprachmaterialien in Frankfurt; und für die wenigen späteren Texte, die diese wissenschaftlichen Sammlungen nicht enthalten, den ehrenamtlichen Ausgaben von sanskritdocuments.org), und die Stelle wird angegeben. Wo ein Mantra weit verbreitet rezitiert wird, wir aber keine sichere Textquelle finden konnten, sagen wir es offen: „traditionelle Quelle; Textstelle unsicher“. Verbreitete Behauptungen, ein moderner Vers „stamme aus den Veden“, werden hier nicht wiederholt.

Zweitens: Die Übersetzungen sind unsere eigenen. Jede Übersetzung in diesem Buch wurde für Yogide aus dem Sanskrit geschrieben. Keine ist einer modernen veröffentlichten Übersetzung entnommen oder nachempfunden. Mantras sind bekanntlich schwer zu übersetzen; wo ein Wort mehrere Lesarten zulässt, sagt es die Tabelle.

Drittens: Die Traditionen werden respektiert. Manche Mantras werden von allen frei gesungen, auf der Straße und am Flussufer. Andere werden in ihrer eigenen Tradition von einer Lehrerin oder einem Lehrer in einer Einweihung (dīkṣā) empfangen. Manche gehören zum Buddhismus, nicht zum Hinduismus. Dieses Buch sagt für jedes Mantra, was die Tradition darüber sagt, wer es singt und wie. Es verspricht keine Kräfte, keine Heilung und keine Ergebnisse.

Zur Gesundheit.

Das Singen ist eine sanfte Praxis. Eine Studie wird zu diesem Thema oft zitiert: 2001 fanden Luciano Bernardi und Kollegen, dass das Rezitieren des Ave Maria auf Latein oder eines Yoga-Mantras die Atmung ihrer Freiwilligen auf etwa sechs Atemzüge pro Minute verlangsamte und die Herz-Kreislauf-Rhythmen auf dieselbe Weise veränderte (BMJ, 2001; siehe Quellen). Das hat sie gemessen, und nicht mehr. Dieses Buch macht keine gesundheitlichen Versprechen. Wenn Sie eine Atem- oder Herzerkrankung haben, singen Sie leise und ohne den Atem zu forcieren.

Wie Sie dieses Buch benutzen

- **Um ein Mantra zu lernen.** Lesen Sie zuerst das Kapitel über die Aussprache (Kapitel 2). Lesen Sie dann für das gewählte Mantra die Wort-für-Wort-Tabelle langsam laut, dann die ganze Zeile. Wiederholen Sie es eine Woche lang täglich, bevor Sie weitergehen.
- **Um zu verstehen, was Sie schon singen.** Schlagen Sie das Mantra im Inhaltsverzeichnis nach: Sie finden seine Quelle, seine Bedeutung und seine Verwendung.
- **Um eine Praxis aufzubauen.** Kapitel 9 versammelt die Mantras, die eine Praxis eröffnen und beschließen, und Kapitel 12 endet mit drei kurzen Abfolgen; Kapitel 10 erklärt Japa mit einer Mālā aus 108 Perlen; Kapitel 11 führt in Kirtan ein.

Kapitel 1. Was ein Mantra ist

Das Wort

Mantra (मन्त्र) ist aus der Wurzel man, „denken“, und der Nachsilbe -tra gebildet, mit der Namen von Werkzeugen gebildet werden. Ein Mantra ist wörtlich „ein Werkzeug des Denkens“: eine Formel, die gedacht, gesprochen oder gesungen wird, um auf den Geist und nach traditioneller Auffassung auf die Welt zu wirken. Indische Grammatiker und Kommentatoren spielten auch mit einer anderen Herleitung, mananāt trāyate, „es schützt (trā) durch Besinnung (man)“. Das ist eine traditionelle Deutung, keine historische Sprachwissenschaft, aber sie sagt Ihnen, wie die Tradition das Mantra sieht: als Schutz für alle, die es mit Aufmerksamkeit wiederholen.

Drei große Familien

Die dreißig Mantras dieses Buches stammen aus drei verschiedenen Welten.

Familie	Sprache und Form	Beispiele in diesem Buch
Vedisch	Verse (ṛc) und Formeln (yajus) der Veden, in vedischem Sanskrit verfasst, mit Tonhöhenakzenten gesungen	Gāyatrī (2), Mahāmṛtyuñjaya (3), Gaṇānāṃ tvā (17), Pāvakā naḥ (21) und die upanischadischen Friedensmantras (7 bis 11)
Purāṇisch und hingebungsvoll	Verse der Epen, Purāṇas und späteren Andachtsliteratur, in klassischem Sanskrit; Namen von Gottheiten mit namaḥ	Om namo bhagavate vāsudevāya (22), Sarvamaṅgalamāṅgalye (26), Gurur brahmā (16)
Tantrisch und Bīja	kurze Silben („Samen“, bīja) und Formeln der tantrischen Traditionen, hinduistisch und buddhistisch, meist in der Einweihung gegeben	Bīja der Cakras (25), Om maṇi padme hūṃ (28)

Es gibt eine vierte Gruppe, weniger alt, aber in Yogastunden sehr präsent: Verse, deren Verfasser und Quelle unbekannt sind, die aber im neunzehnten und zwanzigsten Jahrhundert Teil der alltäglichen Praxis wurden. Lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu gehört dazu. Diese Verse sind schön und aufrichtig; sie sind nur nicht vedisch, und wir werden nicht so tun, als wären sie es.

Was die Texte über die Kraft des Klangs sagen

Schon die Upaniṣaden machen die Silbe oṃ zur Stütze der Meditation: Die Māṇḍūkya Upaniṣad setzt sie mit allem gleich, was war, ist und sein wird (siehe Kapitel 3). Patañjalis Yoga Sūtras sagen, dass Īśvara durch den Praṇava, also oṃ, bezeichnet wird (YS 1.27), und dass seine Wiederholung mit Besinnung auf seine Bedeutung eine Übung ist (YS 1.28): taj-japas tad-artha-bhāvanam. Zwei Wörter dieses Sūtra fassen die ganze Mantrapraxis zusammen: japa, Wiederholung, und bhāvana, das Pflegen der Bedeutung.

Das ist der Geist dieses Buches. Ein Mantra, das ohne Verständnis wiederholt wird, ist immer noch ein Klang; ein Mantra, dessen Wörter Sie kennen, wird zur Meditation.

Dīkṣā: wenn ein Mantra empfangen wird

In vielen indischen Traditionen werden bestimmte Mantras nicht aus einem Buch gelernt, sondern in einer Einweihung (dīkṣā) von einer Lehrerin oder einem Lehrer (guru) empfangen. Der Lehrer flüstert dem Schüler das Mantra zu, oft mit Anweisungen, wie oft und wann es zu wiederholen ist. Das ist zum Beispiel die Regel für das persönliche Mantra, das in vielen vaiṣṇavitischen, śivaitischen und śāktischen Linien gegeben wird, für die meisten bīja-Mantras der tantrischen Traditionen und in der orthodoxen brahmanischen Praxis für die Gāyatrī, die traditionell bei der Zeremonie der heiligen Schnur (upanayana) weitergegeben wird.

Andere Mantras sind ihrem Wesen nach öffentlich: die göttlichen Namen, die im Kirtan gesungen werden, die Friedensanrufungen, die eine ganze Stunde rezitiert, das Gebet vor dem Essen. Für jedes Mantra sagt Ihnen dieses Buch, was zutrifft. Wo eine Tradition ein Mantra Eingeweihten vorbehält, stellen wir seinen Text und seine Bedeutung zum Studium vor, wie es zahllose in Indien gedruckte Bücher tun, und sagen Ihnen, wie die Tradition selbst damit umgeht. Die Entscheidung liegt dann bei Ihnen, und wenn ein Mantra Sie stark ruft, ist die traditionellste Antwort, eine Lehrerin oder einen Lehrer zu suchen.

Zusammenfassung von Kapitel 1

- Mantra = „Werkzeug des Denkens“; die Tradition liest es auch als „was durch Besinnung schützt“.
- Vedische, purāṇische, tantrische und moderne Mantras unterscheiden sich in Alter, Sprache und Gebrauch.
- Patañjali bestimmt die Praxis in zwei Wörtern: japa (Wiederholung) und bhāvana (das Pflegen der Bedeutung).
- Manche Mantras sind öffentlich; andere werden in der Einweihung empfangen. Jede Karte sagt, welches gilt.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 44 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/heilige-mantras-text-bedeutung-klang/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.