



Mantras (heilige Silben / Spruch, energiegeladenes Wort, Klangenergie)

Wort-Herkunft

- Mantra (Sanskrit: मन्त्र mantra m.) Energiegeladenes Wort, heiliger Spruch; Klangenergie; Strophe aus dem Veda; Gebetsformel; -silbe; Spruch, Gebet, Lied, Hymne, Anrufung; ein vedisches Lied, ein heiliger Spruch. (Yoga Vidya e. V. 2020)

Anwendung und Wirkung

- Mantras werden schon seit Jahrtausenden verwendet, um einen positiven Geisteszustand herzustellen und Wünsche in die Gegenwart zu manifestieren.
- Durch ständiges Rezitieren (singend oder im Geiste denkend) einer ausgewählten Silbe, eines Wortes oder mehrerer Verse wird im Gehirn und auf der Gefühlswelt
- Dabei wirken die Mantras (nachfolgen einige der bekanntesten) auch nur beim reinen Zuhören der Klänge und Schwingungen (bei Live Musik um ein Vielfaches intensiver), ohne den Inhalt der in Sanskrit gesprochenen/gesungenen Silben überhaupt zu kennen. Meiner Erfahrung nach verstärkt sich die Wirkung deutlich, wenn mitgesungen wird und sogar um ein Mehrfaches, wenn dabei der Text zusätzlich verstanden wird. Die besten Wirkungen habe ich persönlich erzielt, wenn ich mich zusätzlich dabei in der Gefühlswelt auf die selbe Schwingung bringe, indem ich die erwünschten Gefühle auch wirklich zu fühlen versuche und dies mir dank des Mantra noch viel schneller und intensiver gelingt.
- All dies entspricht meinen persönlichen Erfahrungen. Am besten hörst du dir folgende Mantras einmal an (Spotify, YouTube, ...) und fühlst dabei in dich hinein.

Welche Mantras welche Wirkung und Bedeutung haben (Yoga Vidya e. V. 2020)

- Fürs 1.Chakra (Urvertrauen)
 - **Om Shri Durgayai Namaha:** Dieses Mantra kann dir helfen das Urvertrauen zu stärken.
 - Ehrung der Göttin Durga, als Verkörperung der Mütterlichkeit, Ursprung und Verkörperung des Universums und eine der Hauptgöttinnen des Hinduismus.
 - **Om = Der Urklang**, Shri = die Verehrungswürdige, Durga = die göttliche Mutter, Namaha = Ehrerbietung/Verbeugung
 - Auf Spotify vom Künstler «Jagjit Singh» 05:17 min
https://open.spotify.com/track/0MguSQnAmj8n1BRrNtgu3O?si=a6_Zc6U8RPeSazTyAicZXw
- Fürs 3.Chakra (Vertrauen und Mut)
 - Krishna Krishna Mahayogin: Ein Mantra für Vertrauen und Mut.
 - «Dieses Mantra ist ein Mantra des Vertrauens und des Mutes: Krishna wird angerufen, um einem alle Bhayas, alle Ängste zu nehmen. Krishna ist Govinda, der gute Hirte, der einem Paramananda, große Freude bringt. Er sorgt dafür, dass alles zum besten ist - Sarvam Me Vashamanaya.» (Yoga Vidya e. V. 2008)
 - Auf Spotify von den Künstlerinnen «Anna Avramidou und Inge van Brilleman» 07:04 min
<https://open.spotify.com/track/6BeYLnnJ9DOzWqDdAvpWC9?si=8UItHRNzQ76te0oyoeY6pQ>



Weiteres bekanntes Mantra

- Prana Apana (Ausgleich der beiden Energien Prana und Apana und deren Leitung durch den Hauptenergiekanal der Wirbelsäule).
 - Prana ist die Lebens-Energie, die sich nach oben und innen bewegt – die Energie, die uns zu unserem Wesen führt. Je höher die Prana, desto enger können wir in unserer eigenen inneren Welt werden. Auf der anderen Seite ist Apana, eine nach aussen gerichtete Energie – die Energie, die uns in die Welt bringt und uns die Motivation gibt, die wir brauchen, um uns durch unser Leben zu bewegen. Dieses Mantra hilft, ein Gleichgewicht zwischen Prana und Apana zu schaffen. Die Energie fliesst im Hauptenergiekanal Sushumna / in der Wirbelsäule und schafft mit Hari (grosse kreative Unendlichkeit) die Möglichkeiten für eine enorme Heilung. (SpiritVoyage Inc. 2020)
 - Auf Spotify vom Künstler «Meditative Mind» 31:34 min
<https://open.spotify.com/track/6dVqJUi6hmKU22V5GaxDRH?si=7bVR4NQBRM2WMxwRxCgHPA>

Literaturverzeichnis

SpiritVoyage Inc. (2020): Prana Apana Sushumna Hari. Online verfügbar unter <https://spiritvoyage.com/mantra/prana-apanasushumna-hari/>, zuletzt aktualisiert am 29.10.2020, zuletzt geprüft am 31.01.2021.

Yoga Vidya e. V. (2008): Krishna Krishna Mahayogin. Online verfügbar unter <https://mein.yoga-vidya.de/profiles/blogs/krishna-krishna-mahayogin>, zuletzt aktualisiert am 27.11.2011, zuletzt geprüft am 31.01.2021.

Yoga Vidya e. V. (2020): Mantra. Online verfügbar unter <https://wiki.yoga-vidya.de/Mantra>, zuletzt aktualisiert am 10.09.2020, zuletzt geprüft am 31.01.2021.