

## **Mantra-Rezitation**

Ein Mantra ist eine heilige Formel, welche den allesdurchdringenden, allmächtigen Höchsten anruft. Japa ist die Wiederholung eines Mantras oder Namens Gottes. Japa löst Unreinheiten des Geistes auf und verbrennt Sünden. Die ständige Wiederholung eines Mantras schafft eine große spirituelle Kraft, welche die Zellen mit göttlicher Energie anreichert. Die Mantras durchdringen den physischen und den Astralkörper und können so die ursächlichen Wurzeln einer Krankheit beseitigen. Die Herrlichkeit des Namens Gottes entsteht nicht durch rationales Verstehen, sondern kann nur durch Glauben und Hingabe sowie ständige Wiederholung erfahren werden. Mantras sollten vollkommen selbstlos benutzt werden.

Mantras werden für hoch wirksam erachtet, auch dann, wenn ihre Bedeutung nicht bekannt ist. Tatsächlich hat die wörtliche Bedeutung oft wenig mit der Kraft zu tun, die Mantras verleihen. Unser Geist, unsere Handlungen und die Dinge unserer Umgebung können durch Mantras gereinigt und mit geistiger Kraft aufgeladen werden.

Bei der Konzentration/Meditation werden wir oft durch Gedanken gestört, durch die Wiederholung des Namens Gottes werden die wandernden Gedanken an das Mantra gebunden. Das Gemüt bekommt durch die Wiederholung des Mantras eine einfache, wirkungsvolle, Aufgabe. Dadurch wird eine spontan eintretende meditative Wirkung erreicht.

Die meisten Mantras sind in Sanskrit überliefert worden, man sollte sie nicht in eine andere Sprache zu übersetzen versuchen, denn dies verändert den ursprünglichen Charakter. Die Klangwirkung entsteht dann nicht in gleicher Weise; mantrische Gebete haben in ihrer ursprünglichen Sprachform eine ganz andere Klang- und Resonanzwirkung.

### ***Um Spannungen loszuwerden, sollte man Mantras rezitieren Studie aus dem San Diego Hospital, USA (14-03-2006)***

„Man muss sich jetzt nicht mehr mit psychischen Spannungszuständen herumplagen. Rezitieren Sie Mantras, und Sie werden ihre Ängste los.“ Interessanterweise wurde dies nun von amerikanischen Naturwissenschaftlern herausgefunden. Sicher ist, dass nun die ganze Welt diese Wirkung der Mantra-Rezitation akzeptiert. Im San Diego Hospital fand man heraus, dass heilige Gebete dabei helfen, sich von Ängsten und Spannungen zu befreien. Die Forscher kommen zu dem Schluss, dass religiöse Gebete, die Puja-Zeremonie u. a. in hohem Maße zu mentaler Zufriedenheit im Zusammenhang mit Reisen, Arbeit, Konzentrationsstörungen, Sorgen, Problemen usw. führen.

Jul Borman of Vet Nurse Affairs San Diego Healthcare System fand heraus, dass während man sich konzentriert, Mantras wie Om, Ram, Allah, Shalom, Herr Jesus dem Gemüt eine Pause und auch Ruhe verschaffen. Auf einer der medizinischen Websites fiel uns dieser Bericht von Borman auf. Diese Technik ist eine der ältesten. Jeder spirituelle Mensch wendet sie an, aber auch ganz gewöhnliche Menschen können es tun. Auf der anderen Seite sagt Dr. Sameer Parekh: „Mantras zu rezitieren ist sehr hilfreich.“ Es hilft auch, den Herzschlag zu kontrollieren und es beruhigt die Gedanken, die ständig unser Gemüt stören. Borman weist darauf hin, dass es sehr leicht, angenehm und zweckmäßig ist. Die Wirkung ist einfach zu bekommen. Man braucht kein Geld auszugeben, und es hat keinerlei Nebenwirkungen. Nach Borman ist es bei der herrschenden Situation des Landes geradezu erforderlich. Um uns von Ängsten und Spannungen zu befreien, sollten wir Mantras rezitieren. OM

### **Aussagen von Sathya Sai Baba bzgl. Mantrarezitation/Meditation:**

*Das Rezitieren spiritueller Formeln (mantra) und des Namens Gottes ist für jeden wichtig. Was bedeutet „mantra“? „Ma“ kommt von „manana“, d. h. „Kontemplation“, und „tra“ ist „retten“. „Mantra“ bedeutet also: „Das, was dich retten kann, wenn du darüber nachsinnst.“ Das Wiederholen eines solchen „Mantras“ wird euch davor bewahren, in das weltliche Leben verwickelt zu werden, das Heimsuchung durch Tod, Leid und Schmerz mit sich bringt. Von allen „Mantras“ ist „OM“ das höchste und wirksamste. Es ist die Krone aller „Mantras“.*

*\* Aus dem OM (oder auch AUM) entfalten sich alle anderen Mantras, so beginnt auch eine überwiegende Vielzahl aller vedischen Mantras mit der Silbe OM.*

*Ihr könnt die Verbindung zwischen dem Menschlichen und dem Göttlichen nicht sehen, aber Mantren befähigen euch, diese Verbindung zu erfahren.*

*Suchende (aus Übersee) haben herausgefunden, dass Klangschwingungen von Gebetsformeln (Mantras) die Kraft haben, die Natur zu verwandeln, dass vedische Rezitationen Harmonie erzeugen können und dass falsche Aussprache von Mantren schädliche Auswirkungen haben können.*

*In der uns umgebenden Atmosphäre schwingt die Musik aller Radiostationen der ganzen Welt, aber sie ist dem Ohr nicht zugänglich. Ihr könnt sie nicht wahrnehmen. Wenn ihr aber einen Empfänger auf die richtige Wellenlänge einstellt, könnt ihr das Programm jeder beliebigen Station hören. Ohne die Feinabstimmung aber ergeben sich nur Dissonanzen und hässliche Geräusche. Ebenso ist auch das Göttliche überall, oben, unten, rechts, links, nah und fern. Um es zu erkennen, braucht ihr kein Gerät, sondern eine spirituelle Formel (Mantra). Durch Konzentration und Meditation findet ihr die richtige Wellenlänge. Liebe ist die Feinabstimmung; die Erkenntnis der Wirklichkeit und das Glücksgefühl, das ihr dabei empfindet, entsprechen der Freude an einem klaren Empfang.*

*Frage an Sai Baba: Kürzlich habe ich etwas sehr Interessantes über die christliche Religion entdeckt. Den frühen christlichen Kirchenvätern der Ost-Kirche war etwas bekannt, wovon die modernen Christen keine Ahnung haben. Diese frühen Kirchenväter lehrten, man solle ununterbrochen sagen: „Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner.“ Man wiederholt ununterbrochen den Namen Christi, bis der Name ins Herz sinkt, wo diese Wiederholung unaufhörlich weitergeht. Während der Wiederholung des Namens stellt man sich in Gedanken die Form Christi vor. Ich habe das alles in einem alten, aus dem Russischen übersetzten Buch mit dem Titel „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“ gefunden.*

*Antwort von Sai Baba: Im Laufe der Zeit gehen die wesentlichen Grundsätze eines spirituellen Weges verloren. Die christlichen Mystiker begannen etwa neunzehn Jahre nach dem Tode Christi mit der Rezitation Seines Namens. Später trat die menschliche Natur in den Vordergrund, und das Göttliche wurde beiseitegeschoben und vergessen. Das Wissen um den spirituellen Weg, das zur Zeit Ramas vorhanden war, war nicht mehr da, als Krishna kam. Was Krishna lehrte, war vergessen, als Sai kam. Das Gleiche geschah bei den Buddhisten, den Moslems und den Jains.*