

# Mantras

## Mantras

Hier ist eine Aufzählung einiger wichtigen Mantras und ihrer Bedeutung. Als Mantra bezeichnet man eine kurze Wortfolge die in der Regel rezitiert wird. Diese Wiederholungen des Mantras können entweder schprechend, singend, flüsternd oder in Gedanken rezitiert werden. In Yoga ist das Rezitieren von Mantras während der Meditation können aber je nach Praxis oder Tradition auch während der Yoga Asanas rezitiert werden.

### Aus der hinduistischen Tradition

- \* Om, oft auch Aum geschrieben, da es sich phonetisch aus den Lauten /a/, /u/ und /m/ zusammensetzt.
- \* SO-HAM (&bdquo;Ich bin, der ich bin.&ldquo;)
- \* Om namah Shivaya (&bdquo;Om, Ehre sei dem Shiva&ldquo;)

### Aus der buddhistischen Tradition

\* Om mani padme hum (&bdquo;Om, Juwelen-Lotus&ldquo;; oft ungenau übersetzt als &bdquo;O du Kleinod in der Lotosblüte&ldquo;; bezieht sich auf das allumfassende Mitgefühl für alle Wesen) &ndash; Dieses im Kagyü auch &bdquo;liebvolle Augen&ldquo; genannte Mantra richtet sich an den Bodhisattva des universellen Mitgefühls Avalokiteshvara, tibetisch Chenrezig.

- \* Om ami dewa hri (Buddha des Grenzenlosen Lichts, Öpame oder Amitabha)
- \* Namo amitabha buddhaya (Zuflucht zum Amitabha)
- \* Om tare tu tare ture soha (Zuflucht zum weiblichen Buddha Grüne Tara)

weitere Beispiele für schöne Mantras:

Das OM Mantra: "OM, OM, OM"

Das Om Mantra ist das ursprüngliche Mantra und viele der 'Mantras beginnen oder werden mit OM (Aum) beendet. A U M. AUM repräsentiert alle Trinitäten und das, was sie transzendiert: Schöpfung-Erhaltung-Zerstörung, Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft, physischer Körper-Astralkörper-Kausalkörper, usw.

Das Shiva Mantra: "Om Namah Shivaya"

Das Shiva Mantra wird benutzt für die Anrufung der Energie von Shiva, um unser eigenes Selbst zu verwirklichen und Negativitäten zu beseitigen.

Das Shakti Mantra: "Om Aim Hrim Klim Chamundaye Viche Namaha"

Dies ist das Shakti Mantra, das alle Chakras (Energiezentren im Astralkörper) anregt und harmonisiert. Es kann aber auch für die Erweckung der Kundalini benutzt werden.

Das Ganesha Mantra: "Jaya Ganesha"

Jaya Ganesha Jaya Ganesha

Jaya Ganesha Pahimaam

Shri Ganesha Shri Ganesha

Shri Ganesha Rakshamaam

Das Ganesha Mantra dient zur Anrufung der Energie Ganeshas, den Elephanten Gott, um Hindernisse zu beseitigen und anfangen zu können.

Das Mul Mantra aus den Kundalini Yoga. Ein sehr schönes Mantra, sehr schön gesungen von der berühmten amerikanischen Sängerin: Snam Kaur Khalsa. Hier unten in Sanskrit und Englisch.

Ek Ong Kar

One Creator, Creation

Sat Nam

Truth is God's Name

Kartaa Purkh

Doer of everything

Nirbhao

Fearless

Nirvair

Revengeless

Akaal Moorat

Undying

Ajoonee

Unborn

Saibhang

Self Illumined

Guru Prasaad

It is by Guru's Grace

Jap

Repeat and Meditate!

Aad Sach

True in the beginning

Jugaad Sach

True trough all the ages

Hai Bhee Sach

True even now

Nanak Hosee Bhee Sach

Nanak says Truth shall ever be.

Lichtmantra - Asato ma sat gamaya - Dieses Mantra hilft uns unsere dunklen und schatigen Anteien zu transformieren und unsere schlechte Eigenschaften zum positiven zu verändern.

Asato ma sat gamaya - Tamaso ma jyotir gamaya - Mriyosr maamritam gamaya.

Führe mich vom Unwirklichen zum Wirklichen. Von der Dunkelheit zum Licht. Von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit.

Shanti Mantras:

OM saha navavatu saha nau bhunaktu

Saha viryam karavavahai, tejasvi navadithamastu ma vidvishavahai

OM shanti, shantih, shantih