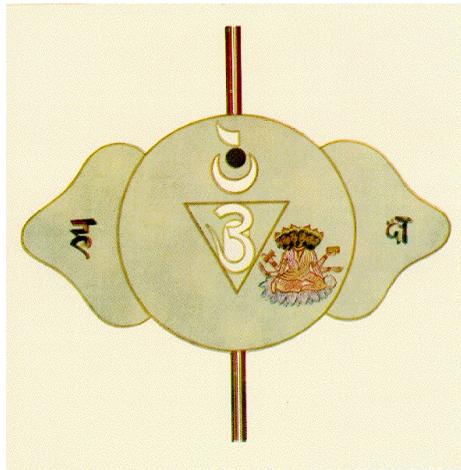


**Dieter Rüggeberg (Hg.)**

**Mantras**  
**in Theorie und Praxis**



**2016**  
**RÜGGERG-VERLAG**

Verlag Dieter Rüggeberg

Talstr. 64

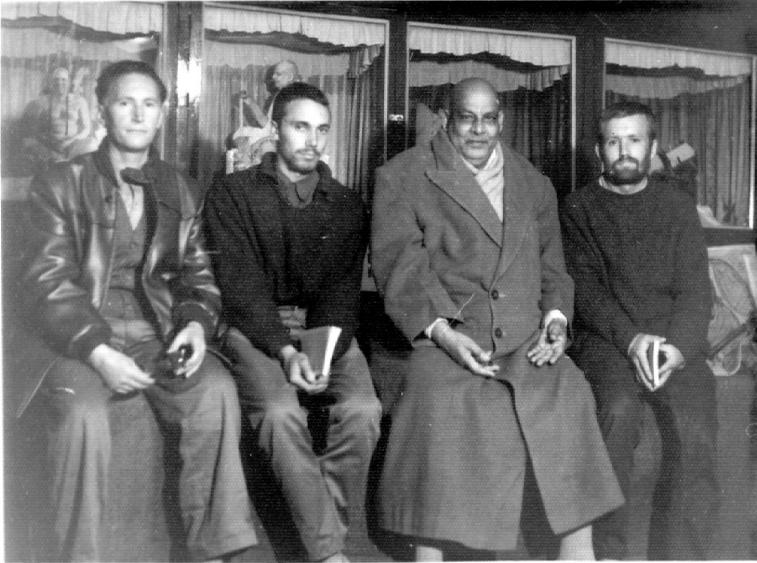
D-42115 Wuppertal

Deutschland / Germany

[www.verlag-dr.de](http://www.verlag-dr.de)

## Inhaltsverzeichnis

Ein paar Grundsätze .....	5
Der Yoga-Weg .....	6
Franz Bardon - aus „Der Schlüssel zur wahren Kabbalah“ .....	9
Aspekte der Maha Devi .....	12
Göttin Durga .....	14
Mookerjee/Khanna: .....	15
Swami Muktananda: diverse Texte .....	16
Swami Sivananda: Kundalini-Yoga (Ajna-Chakra) .....	21
Swami Sivananda: Mantra Yoga .....	22
Swami Sivananda: Die Mantren „Aum“ und „So’ham“ .....	33



Dezember 1960 in Rishikesh/Indien / Von links >  
George Jurcsek, Dieter Rüggeberg, Swami Sivananda, Horst Petzold

\*

Zusammen mit George Jurcsek machten mein Freund Horst und ich manchen Mitternachtsspaziergang am Ganges nahe dem Sivananda-Ashram. Gewöhnlich nach dem abendlichen Satsang im Ashram. George Jurcsek war der älteste von uns und ich verdanke ihm eine Geschichte, welche mir während meiner eigenen Entwicklung immer als Warnung im Kopf geblieben ist. Nach seiner Erzählung hatte er durch intensive Übungen mit einer simplen Methode durch fünf Jahre hindurch eine gewisse Erweckung der Kundalini erreicht. Dies führte zu einer gewissen Hellsichtigkeit, die er aber nicht ertragen konnte. Er musste weitere fünf Jahre üben, um sie wieder verschwinden zu lassen.

Die Entwicklung des „magischen Gleichgewichtes“, wie es von Franz Bardon in „Der Weg zum wahren Adepten“ empfohlen wurde, sollte sich also jeder Schüler der Hermetik zu Herzen nehmen.

24. Juni 2010

Dieter Rüggeberg

## Ein paar Grundsätze

1.) Mantra-Yoga (Japa-Yoga) ist der Gebrauch von Verehrungsformeln für Gottheiten und ihre Aspekte. Im Christentum = Litaneien.

2.) Der Name ist zweitrangig, wichtig ist allein die Verehrung der mit dem Namen verbundenen universalen Eigenschaften und Kräfte.

3.) Ratsam und wichtig: die symbolische Gottesidee in einem Satz unterzubringen.

4.) Es gibt grundsätzlich zwei Arten von Mantras:

a) *Monistische* — die Identifizierung mit der entsprechenden Eigenschaft oder Kraft der Gottheit innerhalb der eigenen Person.

b) *Dualistische* — Die verehrte Gottheit befindet sich außerhalb meiner Person.

5.) Guru-Mantras: werden nur von Mund zu Ohr weitergegeben. Diese Mantras wurden gewöhnlich vom Guru früher selbst für bestimmte Zwecke benutzt.

6.) Mantras können laut, leise oder nur in Gedanken wiederholt werden. Die in Gedanken wiederholten haben die größte Wirkung, da die Gedankenwelt die Ursachenwelt für die seelische und physische Welt ist.

7.) Die indische Perlenschnur (Rosenkranz) hat 108 Perlen.  $1+8 = 9$ , die Zahl des kosmischen Rhythmus, der Mondsphäre.

8.) Nach Aussage einiger Yoga-Schriften, z. B. Ananda Lahari, müssen manche Mantra-Formeln zwischen 1. 000 und 5. 000 mal täglich wiederholt werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Yogis wie Sivananda empfehlen aber noch viel größere Wiederholungszahlen.

9.) Die Mantras sind die Waffen des Geistesschülers, mit denen er seine Feinde, die eigenen negativen Eigenschaften und Kräfte sowie mentale und astrale Wesen und Gegner bekämpft.

10.) Ein wichtiges Ziel der Grundübungen ist die Entwicklung des Gegenwartsbewußtseins. Der Fortschritt der Konzentrationsfähigkeit macht sich in einem erhöhten Druck im Ajna-Chakra bemerkbar, was gleichzeitig mit einem spürbaren Druck im Muladhara-Chakra verbunden ist. Das Denken hat einen festen Punkt gewonnen und unterliegt jetzt einer weitgehenden Kontrolle des Ich. Man kann dann je nach Fortschritt jedes Mantra von einer Sekunde zur anderen

einschalten, um eventuell störende Gedanken und Gefühle zu vertreiben.

Wuppertal, 18.9.2015

Dieter Rüggeberg

	<b>Der Yoga - Weg</b>
	<b>I. YAMA — rechter Lebenswandel</b>
1. ahimsa	Keine böse Tat, kein Töten, Verletzen
2. satyam	Wahrhaftigkeit, keine Lügen
3. asteyam	Nicht-Stehlen, kein Verlangen nach fremdem Gut
4. brahmacarya	Enthaltensamkeit
5. aparigraha	Keine Geschenke annehmen

## **II. NIYAMA — Einschränkung**

1. Innere und äußere Reinigung (seelisch und körperlich), Diät
2. Zufriedenheit (mit den Geschehnissen)
3. Tapas (Askese) = Verinnerlichung, Versenkung
4. Studium (Vedanta, Upanishaden)
5. Gottesverehrung

## **III. ASANA — Körperstellungen**

1. Innere und äußere Reinigung des Körpers (innere Reinigung = Reinigung der Atem- u. Verdauungswege)
2. Körperhaltungen (Beispiele: Kopfstand, Pflug, Kobra, Brücke)

## **IV. PRANAYAMA — Atemübungen**

## **V. PRATYAHARA — das Nichtverbinden der Sinne mit der Außenwelt (durch Gedankenkontrolle und Gedankenleere)**

## **VI. DHARANA — Konzentration**

## **VII. DHYANA — Meditation.**

## **VIII. SAMADHI — Ekstase**

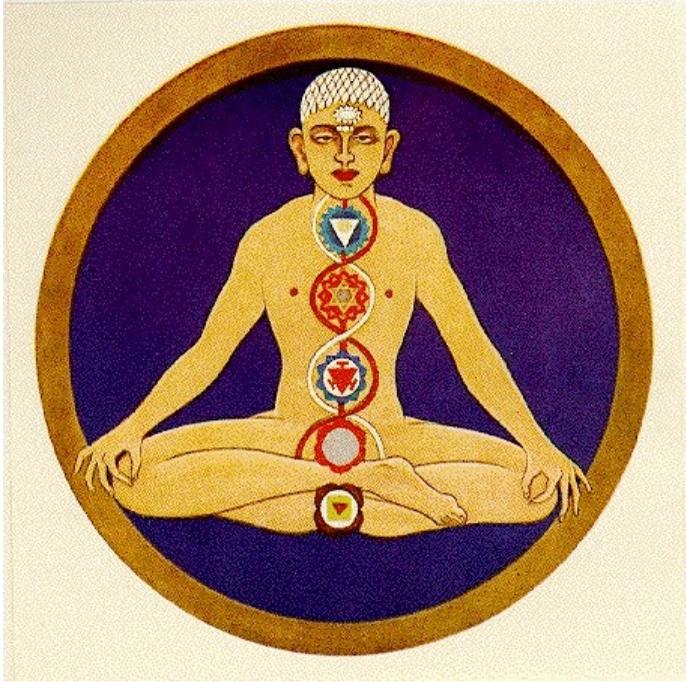
	<b>Die klassischen Yoga-Richtungen:</b>
Raja-Yoga	(Beherrschung, entspricht der Magie)
Hatha-Yoga	(Körperstellungen)
Bhakti-Yoga	(Hingabe, Liebe)
Karma-Yoga	(Besondere Beachtung der Taten, Ausgleich durch gute Taten)
Inana-Yoga	(Philosophie, Denken, Erkenntnis durch Nachdenken)
Kundalini-Yoga	(Schlangenkraft, Teil des Raja-Yoga)
Tantrismus	(Arbeit mit der Polarität, Magie des Wortes)

\* \* \*

Möge diese kleine Zusammenstellung die Schüler der Hermetik zur Praxis von Meditation und Konzentration anregen.

Wuppertal, 15. Juni 2010

Dieter Rüggeberg



**Franz Bardon**  
**Der Schlüssel zur wahren Kabbalah**

**Die Mantras**

S. 52: Vom hermetischen Standpunkt aus empfiehlt es sich nicht, Mantras solcher Religionen zu benützen, die dem Hermetiker fremd sind. ...

S. 53: Ist also z.B. ein religiös eingestellter Christ irgendwie zu der Ansicht gelangt, daß ihm Mantras indischer Art nützlich sein können, er aber die religiöse Einstellung zu der das Mantra ausdrückenden göttlichen Eigenschaft nicht aufbringt, so gelangt er in einen inneren Widerspruch und ist außerstande in die Kraftsphäre der entsprechenden Gottheit einzudringen und wird entweder gar keinen oder nur einen sehr geringen Erfolg erzielen können. Ist aber ein christlicher Mystiker stark religiös veranlagt, so kann er sich ein Mantra, das die Kraft, Wesenheit, Eigenschaft usw. der von ihm verehrten Gottheit beinhaltet, selbst zusammenstellen, ohne Rücksicht darauf, ob er das Mantra in einer orientalischen Sprache oder in seiner Muttersprache wiederholt. Bei der Mantra-Mystik ist vor allem wichtig, die symbolische Gottesidee in einem Satz unterzubringen. ...

S. 54: Es gibt zwei Grundarten von Mantras: 1. die dualistische und 2. die monistische Art, was sich stets nach der geistigen Entwicklung und dem angestrebten Zweck richtet. Dualistische Mantras sind solche, die einen die Gottheit Verehrenden auf die Basis stellen, daß er der Anbetende sei, und daß sich die von ihm verehrte Gottheit oder Wesenheit außerhalb seiner Persönlichkeit befindet. Mantras mit monistischem Inhalt geben dem Anbeter die Möglichkeit, sich mit der zu verehrenden Gottheit oder Idee zu verbinden, und zwar nicht außerhalb sich, sondern in sich selbst, so daß sich der Anbeter als ein Teil, respektive direkt als die von ihm verehrte Gottheit fühlt.

Dualistische Mantras können allerdings auch monistischen Einschlag haben, indem sie die zu verehrende Gottheit in oder außerhalb sich personifizieren. Diese Mantras werden in Indien **Saguna-Mantras** genannt. Dagegen Mantras, die abstrakte Ideen, also universale Eigenschaften ausdrücken, mit welchen sich der Anbeter identifiziert, heißen in Indien **Nirguna-Mantras**. Der Anfänger wird

dort zuerst mit Saguna-Mantras vertraut gemacht, ehe er sich soweit entwickelt, daß er in der Lage ist, abstrakte Ideen zu bilden und sie in mantramistischer, also nirgunischer Weise zu gebrauchen. ...

S. 57: Die größte Wirkung haben jene Mantras, welche nur in Gedanken wiederholt werden. ... Das Durchgehen eines indischen Rosenkranzes von 108 Perlen wird Lhok genannt. Warum ein Lhok gerade die Ziffer 108 und etwa nicht rund 100 ausweist, hat eine kabbalistisch-mystische Bedeutung. 108 läßt sich auf 9 ( $1+8=9$ ) zusammenzählen und die Zahl 9 ist die Rhythmuszahl und Rhythmus ist ununterbrochene Bewegung. In der orientalischen Terminologie hat die Zahl 108 auch noch eine andere Bedeutung; ...

S. 58: In manchen über Mantras handelnden Büchern ist auch von **Bidju-Mantras** und **Bindu-Mantras** die Rede. Diese Mantras drücken keine göttliche Idee der intellektuellen Sprache aus, sondern sind nach den Universalgesetzen zusammengestellte und in ein Wort gefügte Buchstaben, welche eine den Gesetzen entsprechende Idee kosmologisch ausdrücken. Infolgedessen ist ein Bidju-Mantra tantristischen Ursprungs und vom hermetischen Standpunkt aus kabbalistisch. Das richtige Aussprechen eines Bidju-Mantras wird durch ein Abhisheka vom Guru dem Schüler anvertraut, wie z.B. die bekannten Bidju-Mantras der Elemente, der sogenannten Tattwas: Ham, Ram, Pam, Vam, Lam, Aum usw. ... Beim Gebrauch der Mantras kann zu vielen anderen Hilfsmitteln zwecks Erleichterung gegriffen werden, wie z. B. zu Gebeten, Reinigungen, Opfertagen, die alle dazu bestimmt sind, das Gemüt des Schülers zu jener der Gottheit entsprechenden Ebene zu erheben.

### Die Tantras

S. 62, 63: In der buddhistischen Schule ist das Vairocana-Mantra (a-va-ra-ha-kha) vierpolig, also tetragrammatonisch.

A wird dort der Erde,  
Va dem Wasser  
Ra dem Feuer  
Ha der Luft und  
Kha dem Äther zugeschrieben.

In der indischen Tantristik haben die Elemente folgende tantrische Formeln:

Lam = Erde

Vam = Wasser  
Pam = Luft  
Ram = Feuer und  
Ham = Akasha

In der indischen Lehre werden die Elemente durch Gottheiten symbolisiert. Auch die Göttinnen **Maha-Swari**, **Maha-Kali**, **Maha-Lakshmi** und **Maha-Saraswati** sind universale abstrakte Ideensymbole, die sich in gewisser Hinsicht auf die Elemente beziehen. ...

Auch jeder wahre Name eines höheren Wesens, einer Gottheit usw. hat mit Rücksicht auf die Eigenschaften, Ideen und Wirkungen seine tantrische oder kabbalistische Entsprechung und wird zumeist durch das Bild der Gottheit symbolisch ausgedrückt. Darum findet man z. B., daß manche Göttinnen mehrere Hände haben und in jeder Hand die symbolische Darstellung einer Eigenschaft halten. So z.B. hat die Göttin **Maha-Lakshmi** vier Hände und das, was sie in jeder Hand hält, drückt eine ihr zusagende Idee aus. In der einen rechten Hand hält sie die Lotosblüte als Symbol der Reinheit, Schönheit, der Liebe und des göttlichen Wissens. Die vordere rechte Hand weist auf eine segnende Geste hin, als Zeichen des Schutzes, aber gleichzeitig auch des Willens und der Macht. In der einen linken Hand hält sie ein Bündel Ähren, womit die Idee des Überflusses zum Ausdruck gebracht wird. In der vierten Hand hält sie einen Geldbeutel, welcher symbolisch die Idee des Reichtums und des Wohlstandes anzeigt. Der tantrische Name einer jeden Gottheit wird nur von einem wahren Guru durch das Abhisheka dem Tantra-Lehrling unter dem Siegel der Verschwiegenheit mitgeteilt. Der Tantra-Übende kann sich dann mit Hilfe der Tantras mit der auserwählten Gottheit verbinden und mit den ihr zugesprochenen Kräften praktisch arbeiten.

S. 343: Sicherlich kommt der Kabbalist darauf, daß die tattwische Analogietabelle nichts anderes ist, als ein Bruchteil der Kenntnis über die Elemente, und daß ein Element in der indischen Terminologie einen dreibuchstabigen Namen hat. Ich führe diese Namen als Fußnote an. Die Entsprechungen können in der einschlägigen Literatur vorgefunden werden.

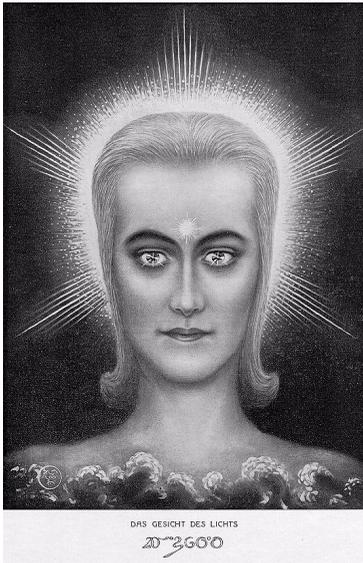
Die Formel LAM entspricht dem Erd-Prinzip.

Die Formel VAM entspricht dem Wasser-Prinzip.

Die Formel PAM entspricht dem Luft-Prinzip.  
Die Formel RAM entspricht dem Feuer-Prinzip.  
Die Formel HAM entspricht dem Akasha-Prinzip.

Die Terminologie bringt jeden Leser auf die universale Mantra-Formel **AUM**, welche die sogenannte Brahma-Formel ist.

\* \* \*



## Abschrift einer Seite von Otti Votavova.

### Aspekte der Maha-Devi

#### 1. Aspekt der Maha-Devi: Mahasvary.

Das Bindu- oder Bidju-Mantra: **Aing**.  
Die Begrüßungsformel lautet:  
OM (sprich immer AUM) — Aing —  
Mahasvaryai — Namah !  
Höchste Weisheit, größte Erkenntnis,  
kosmisches Bewußtsein, unbegrenzter  
Raum.

.....

#### 2. Aspekt der Maha-Devi: Kalikaya.

Das Bindu (Bidju)-Mantra: **Kring** - man kann auch sagen **Krim**.

Die Begrüßungsformel:

OM — Kring — Kalikayai — Namah !

Kring — die höchste Macht, Kraft - das höchste Feuer - der höchste  
Wille.

.....

#### 3. Aspekt der Maha-Devi: Mahalakshmy.

Das Bindu (Bidju)-Mantra: **Shring**.

Die Begrüßungsformel: OM — Shring — Mahalakshmyai — Namah  
!

Schönheit, Liebe, Glück, Wohlstand, Schutz und Kraft sind die Haupt-  
eigenschaften der Mahalakshmy.

.....

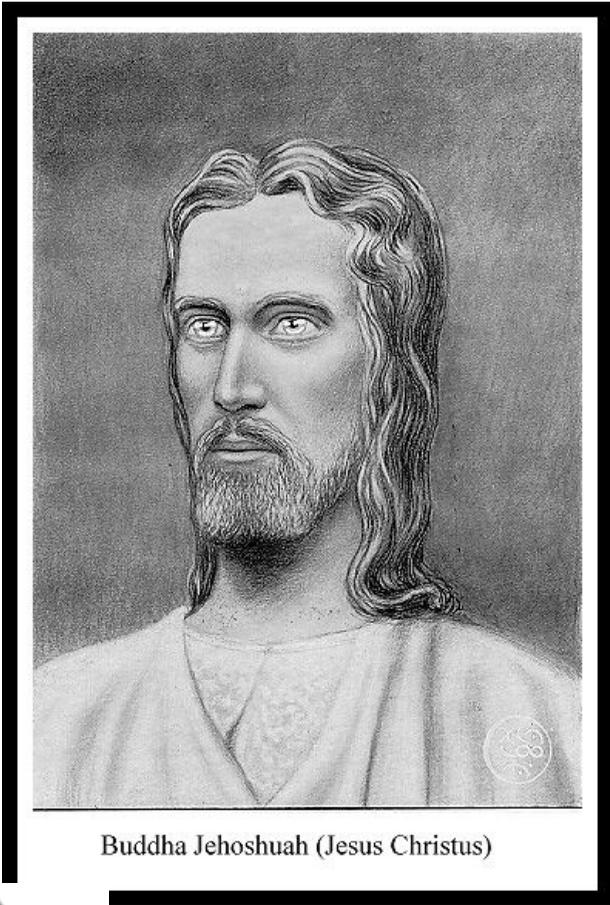
#### 4. Aspekt der Maha-Devi: Sarasvaty.

Das Bindu (Bidju)-Mantra: **Aim**.

Die Begrüßungsformel: OM — Aim — Mahasarasvatyai — Namah !  
Kunst, Literatur, Handwerk und Geschicklichkeit darin.

.....  
108 mal wiederholen, wenn man sich mit der Kraft infizieren will / lt.  
Meister Bardon.

\* \* \*



Buddha Jehoshuah (Jesus Christus)



Beispiel:  
Aum - Verehrt sei Jesus Christus

**OM Sri Durgayai Namah**



**Shivananda:  
Mantra-Yoga**

**DUM**

Hier bedeutet „D“ Durga und „u“ schützen. *Nada* ist die Mutter des Universums und *Bindu* bezeichnet Handlung (Verehrung oder Gebet). Dies ist das Mantra Durgas.

**Om Sri Durgayai Namah - ..... Devi**

**Mookerjee/Khanna:**  
**„Die Welt des Tantra in Bild und Deutung“,**

'Die symbolische Vergegenwärtigung des Guru', S. 174 f:

lam = muladhara  
vam = svadhistana  
ram = manipura  
yam = anahata  
ham = visuddha

---

**Gegenwarts- und Befehlsform!**

Feuer: „Willenskraft“, „Willensmacht“

Luft: „Gedankenkontrolle“, „Gedankenstille“, „Gleichgewicht“

Wasser: „Keuschheit“, „Verehrung“, „Anbetung“

Erde: „Selbsterkenntnis“, „Selbstbewußtsein“, „Selbstbeherrschung“

\*

**Reinigung:** Keuschheit - Reinheit

**Schutz:** Ich bin unantastbar, mental, astral und physisch!

\*

**Tibet:** „Om mani padme hum!“

\*

**Indien: So'ham:** Ausatmung: **So** Einatmung: **ham**

Sivananda: So'ham Einatmung: So Ausatmung: ham

\*

**Om Namah Shivaya**

(lt Dr. M.K. ein positives Mantra zur Kraftergänzung)

<b>Swami Muktananda</b> <b>„Spiel des Bewußtseins“</b>
---

S. 206: Aus dem Innern dieses Nadas (der Klang des Donners) hört der Yogi den Gesang von **Om**. Dann erfährt er, daß **Om** aus sich selbst geboren ist. **Om** wurde nicht von Weisen erschaffen wie manche Mantras verschiedener Sekten, und kein Abt hat es zusammengesetzt.

Es existiert aus sich selbst heraus. Es entsteht aus sich selbst in den oberen Räumen des Sahasrara. Es ist aus sich selbst geschaffen und wird von nichts anderem hervorgerufen.

## Der Weg und sein Ziel

Das große erlösende Mantra.

Im Siddha-Yoga geben wir zwei Mantras. Das eine ist **>Om Namah Shivaya<**, und das andere ist **>So'ham<**. Beide Mantras führen zum selben Ziel; nur die Art ihrer Wiederholung ist unterschiedlich.

**Om Namah Shivaya** ist bekannt als das große erlösende Mantra und als Panchakshari, das fünfsilbige Mantra. ... Es bedeutet: **>Ich verbeuge mich vor Shiva<**. Shiva ist die höchste Wirklichkeit, das innere Selbst. Shiva ist das Bewußtsein, das allem innewohnt.

... **Om Namah Shivaya** ist das Einweihungsmantra der Siddhas, der Tradition vollkommener Meister, deren Ursprung bis auf Shiva, den uranfänglichen Guru, zurückzuverfolgen ist.

Diesem Mantra liegt ein großes Geheimnis zugrunde. Während wir die fünf silben **Namah Shivaya** singen, werden die fünf Elemente, aus denen der Körper zusammengesetzt ist, gereinigt. Jede Silbe entspricht einem dieser Elemente: die Silbe **Na** entspricht dem Element der Erde, die Silbe **Ma** dem Element des Wassers, die Silbe **Shi** dem Element des Feuers, die Silbe **Va** dem Element der Luft und die Silbe **Ya** dem Elemente des Äthers (Akasha). Jede Silbe reinigt das ihr entsprechende Element. Solange Körper und Geist nicht vollkommen rein sind, können wir aus unseren spirituellen Übungen keinen vollen Nutzen ziehen. Daher wiederholen wir „Om Namah Shivaya“ um bei ihrer Reinigung zu helfen.

Viele der größten Weisen der Vergangenheit wiederholten „Om Namah Shivaya“, und es heißt, daß alle anderen Mantras in seinem Schoß enthalten sind. ...

### **Wie man das Mantra wiederholt.**

Du solltest das Mantra lautlos wiederholen mit derselben Geschwindigkeit, mit der du auch sprichst. Du kannst es auch mit dem Atem verbinden, indem du es einmal beim Einatmen und einmal beim Ausatmen wiederholst. ...

### **Das natürliche Mantra.**

**So'ham** ist das natürliche Mantra, das Mantra des Selbst. **So'ham** wird auch das **Hamsa**-Mantra genannt. ... Während unser Atem ein- und ausfließt, bringt er zwei Silben hervor. Der Atem fließt aus mit dem Klang **So** und fließt ein mit dem Klang **Ham**. Bei jedem Ein- und Ausatmen findet eine Wiederholung des **So'ham**-Mantras statt. ... **So'ham** bedeutet: >Ich bin Das<. Mit Hilfe dieser beiden Silben medierten wir über unsere Einheit mit dem höchsten Prinzip.

**Prana**, die Lebenskraft, ist von dem höchsten Bewußtsein nicht verschieden.

... Es ist die höchste Energie, die Kundalini, die in Form des Ein- und Ausatmens in uns pulsiert, dabei ständig die Silben **Ham** und **So** hervorbringt. Dies ist die Bedeutung von **So'ham**. Es ist das göttliche Pulsieren der höchsten Energie. **Ham**, die Silbe, mit der man einatmet, ist das höchste >Ich<-Bewußtsein, das vollkommene >Ich bin<, das Gott ist.

**So**, die Silbe, mit der man ausatmet, ist die Kraft Gottes, die Shakti, welche die Gestalt des Universums annimmt. In dem Augenblick, in dem wir erkennen, daß es die Kundalini ist, die **So'ham** wiederholt, werden wir von allem Leid befreit. ...

„O **Sadhu**, sinne nach über das Mantra **So'ham**.

Die Finger bewegen sich nicht auf dem Rosenkranz,  
die Zunge spricht die Buchstaben nicht aus.

Das Mantra wiederholt sich selbst im Innern.

Beobachte es ...

Jene, die unaufhörlich über **So'ham** nachsinnen  
und so alle weltlichen Verstrickungen abstreifen,  
erlangen den göttlichen Zustand, o Brahmananda.  
Ihre weltliche Knechtschaft ist beendet.“

(S. 117-120)

\* \* \*

### **Das Mantra So'Ham**

S. 15-23: „Das Mantra ist Gott selbst. Nur wer sein Gemüt durch die Wiederholung des Mantras mit Gott vereinigt, übt wirklich Japa-Yoga

aus.

... Das Mantra schafft im Prana eine elektrische Strömung, die Körper und Geist reinigt.“

„Mantra-Sadhana ist Unterwerfung des Prana: die nach außen gehende Bewegung wird nach innen gelenkt.“

„Mit dem Laut Sah bzw. So wird eingeatmet, mit dem Laut Aham geht der Atem wieder hinaus. (Im Sanskrit ergeben die Silben Sah und Aham, wenn zu einem Wort zusammengezogen, >So'ham< — Anm. d. Übs.).“

**Die Aussage über die Reihenfolge bei der Ein- und Ausatmung steht im Gegensatz zu anderen Werken! (D.R.)**

S.31: „Durch Mantra-Japa wird die wahre Natur des >Ichs< erfahren. ... Hamsa ist das individualisierte Selbst, Paramahamsa (d.i. >über Hamsa hinaus< = So'ham) das Höchste Selbst.“

**Kundalini**

S. 16: „Solange die innere Kundalini ruht, so lehren uns die Schriften, ist es gleichgültig, wie viel Entsaugungen du auf dich nimmst, wieviel Yoga du ausübst, wieviel Mantrans du wiederholst: die Erfahrung der Identität mit deinem Inneren Selbst kannst du nicht erlangen.“

**Ein irriger Satz, denn es gibt viele Wege der Erkenntnis und Kundalini ist nur einer davon! (D.R.)**

S. 18: „Shakti ist der Pfad zu Gott, Shakti ist das Antlitz Shivas.“

S. 49,50: „Für manchen nimmt Kundalini die Gestalt Lakshmis an, der Göttin des Überflusses, und sie erwerben Wohlstand. ...

Viele der großen Heiligen in der Kette der Siddhas waren Familienväter, die voll im normalen Leben standen und Gott erlangten, während sie ihren täglichen Aufgaben nachgingen.“

S. 53: „Während ich auf der tandra-Stufe meditierte, habe ich viele verschiedene Welten durchwandert. In Meditation suchte ich die Region des Mondes auf, die Region der abgeschiedenen Seelen, die Bereiche des Himmels und der Hölle und die Ebene der Siddhas, die von den großen Heiligen und Propheten der verschiedenen Religionen bewohnt war.“

S. 56: „Dieses chakra (Ajna Chakra) wird auch als der Sitz des Guru bezeichnet. Ajna bedeutet „Anweisung“ oder „Befehl“. Ohne die Anweisung des inneren Guru wird Kundalini sich nicht über diesen

Punkt hinaus erheben. Wenn sich dies Chakra erschließt, erlebst du das Aufgehen deines Gemüts in dem größeren Bewußtsein. Das Gemüt wird still, der Geist gesammelt, die Unruhe der Gedanken weicht einer stillen Ruhe.“

S. 57: „Nach der indischen Überlieferung wurzelt das Erd-Prinzip in der subtilen Essenz des Geruchs, so daß alle unsere Nährstoffe, Pflanzen und Blumen ihren Duft auf diese gemeinsame Essenz zurückführen. Wenn Kundalini sich in diesem Zentrum paradiesischen Duftes etabliert, werden derart feine Düfte freigesetzt, daß man davon überwältigt ist. Kein Duftstoff unserer äußeren Welt ist solchem Wohlgeruch vergleichbar.“

S. 62,63: „Die Wahrnehmung der Blauen Perle ist die wichtigste, die größte aller von mir beschriebenen Erfahrungen. ... Die Schriften bezeichnen die Blaue Perle als „das göttliche Licht des Bewußtseins“, das in jedem Menschen schlummert. ...

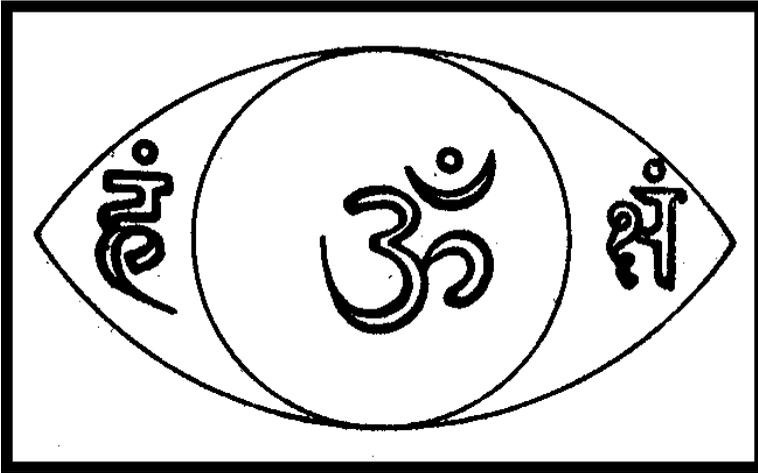
Warum meditieren? Warum die innere Shakti erwecken? Die Antwort lautet: „Um diese Blaue Perle zu erblicken. Sie ist das Ziel unserer spirituellen Reise. Die Blaue Perle beendet deine Gebundenheit und läßt dich deine Vollkommenheit erkennen.“

S. 64: „Eines Tages, als sich meine Meditation ihrem Höhepunkt näherte, begann die Blaue Perle sich auszudehnen, bis sie die Größe eines menschlichen Wesens hatte. Die Gestalt dieses Wesens war nicht aus Fleisch und Blut, sondern bestand aus blaustrahlendem Licht, dem Blauen Licht des Bewußtseins.“

S. 66: „Die Wahrheit ist, daß dieser menschliche Körper der Tempel Gottes ist. es gibt keinen größeren Tempel als diesen menschlichen Körper. Darüber sollte jeder nachsinnen, und begreifen, daß Gott in ihm ist.“

S. 79: „Viele aber glauben, mit Hilfe von Instrumenten, Drogen, und durch Kundalini-Erforschung auf den früher notwendigen Gut? verzichten zu können, der zu mühsam ist. Man möchte lieber einen Therapeuten als einen „Guru“ (Im Nachwort von Swami Prajnananda [Amma]).“





Sw  
am  
i  
Siv

**ananda**  
**Kundalini-Yoga**

### **AJNA CHAKRA**

Das Ajna Chakra liegt im astralen Kanal der Wirbelsäule (*sushumna nadi*) und hat seine physische Entsprechung im Zwischenraum zwischen beiden Augenbrauen, der Triakute genannt wird. Die beherrschende Gottheit Paramasiva (shambho) hat die Gestalt von Hamsa, die Göttin ist Hakini (*shakti*). Pranava (*om*) ist das Bijakshara dieses Chakras, das der Sitz des Bewußtseins ist. Auf zwei Seiten hat das Chakra (Lotus) als Blütenblätter je einen Yoga-Nadi, dessen Schwingungen von den Sanskrit Buchstaben Ham und Ksham dargestellt werden. Das Ajna Chakra, der Knoten Shivas (*mudra granthi*), ist von rein weißer Farbe oder von der Farbe des Vollmondes. Bindu (Samen), Nada (Urton) und Shakti (Kraft) liegen in diesem Chakra, das der höheren Welt (*tapo loka*) entspricht. Im physischen Körper ist das entsprechende Zentrum der Plexus cavernosus.

Wer sich auf dieses Chakra konzentriert, zerstört alles Karma aus vergangenen Leben. Deshalb sind die Wohltaten solcher Meditation, die den Yogi zum Jivanmukti, zu einem im Leben befreiten macht, unbeschreiblich bedeutsam. Der Yogi erwirbt alle acht höheren und die zweiunddreißig niederen Siddhis. Yogis und Jnanis konzentrieren

dieses Chakra auf Bijakshara Pranava. Man nennt diese Konzentration auf den Raum zwischen beiden Augenbrauen Brumadhya Drishti. Über dieses wichtige Chakra werden mehr Einzelheiten in den folgenden Kapiteln gegeben werden. (S. 77-78)

## **Swami Shivananda Mantra Yoga**

(ISBN 3-931854-25-6, Yoga Vidya Verlag, Oberlahr)

*(Om Savife Namah)*

In Demut gebeugt vor Ihm, der alles erzeugt.

*(Om Arkaya Namah)*

Gruß an Ihn, der verehrungswürdig ist.

*(Om Bhaskamya Namah)*

Verehrung dem, der die Ursache allen Glanzes ist.

In den Worten des Yajurveda:

„Oh Sonne! Sonne der Sonnen! Du allumfassende Energie, gib mir Energie! Du Kraft aller Kräfte, gib mir Kraft! Du All-Macht, gib mir Macht!“

Wiederhole diese Mantras und Anrufungen der Sonne bei Sonnenaufgang früh am Morgen. Du wirst gesund, stark und vital sein und sehr gut sehen.

Bete am frühen Morgen vor Sonnenaufgang zur Sonne: „Oh Gott, *Suryanarayana*, Auge der Welt, Auge der universellen Seele (*Virat-Purusha*), gib mir Gesundheit, Stärke, Kraft und Lebensenergie.“ Verehere die Sonne mit diesen Mantras und Namen morgens, mittags und abends.

### **Gebet an Hari:**

Du wohnst in allem. Du bist alle Wesen geworden. Du bist alles. Du

nimmst alle Formen an. Alles kommt von Dir. Daher bist Du alles, die Seele von allem. Ruhm Dir, dem Selbst aller Wesen.

Da Du die Seele von allem bist, der Gott von allem, und gegenwärtig in allen Wesen, was soll ich Dir sagen? Du weißt alles von mir, da Du im Innern aller Wesen wohnst. (-24/25-)

## **Japa Vidhana**

Japa ist die Wiederholung irgendeines Mantras oder Namens Gottes mit Hingabe und Gefühl.

Japa löst die Unreinheiten des Geistes auf, macht frei von Sünden und bringt den Verehrer zum Angesicht Gottes.

Jeder Name ist voll grenzenloser Kraft. So wie das Feuer die natürliche Eigenschaft hat, Dinge zu verbrennen, so hat der Name Gottes die Kraft, Sünden und Wünsche zu verbrennen.

Süßer als alles Süße, besser als alles Gute, reiner als alles Reine ist der Name Gottes.

Der Name Gottes ist ein Boot zur Überquerung des Ozeans von Geburt und Tod. Er ist eine Waffe zur Bekämpfung des Geistes.

Die ständige Wiederholung eines Mantras schafft eine große spirituelle Kraft und Energie und verstärkt die spirituellen Eindrücke im Unterbewußtsein.

Die Wiederholung des Mantras ruft Schwingungen hervor. Schwingungen lassen bestimmte Formen entstehen. Die Wiederholung von „Om Namah Shivaya“ läßt die Gestalt Shivas im Geist entstehen; die Wiederholung von „Om Namo Narayanaya“ ruft die Form Haris hervor.

Die Herrlichkeit des Namens Gottes entsteht nicht durch Argumentieren und rationales Verstehen. Sie kann mit Sicherheit nur durch Hingabe, Glaube und ständige Wiederholung erfahren oder verwirklicht werden.

Es gibt drei Arten von Japa, nämlich *Manasika Japa* (geistiges Wiederholen), *Upamsu Japa* (summende, flüsternde Wiederholung) und *Vaikhari Japa* (lautes, hörbares Wiederholen).

Die geistige Wiederholung ist machtvoller als lautes Japa.

Man sollte um vier Uhr morgens aufstehen und zwei Stunden lang

Japa praktizieren. *Brahmamuhurta*, die Zeit vor Sonnenaufgang, ist die günstigste Zeit für Japa und Meditation.

Wenn man kein Bad nehmen kann, wäscht man die Hände, Füße, das Gesicht und den Körper und setzt sich zum Japa hin.

Man richtet das Gesicht dabei nach Norden oder nach Osten. Das erhöht die Wirksamkeit des Japa.

Man setzt sich auf eine Kusa-Grasmatte, ein Fell oder einen kleinen Teppich und legt ein Tuch darüber. Das bewahrt die Körperenergie.

Vorher sollte man ein Gebet sprechen.

Die Haltung soll fest und unbeweglich sein. Man muß drei Stunden lang ununterbrochen in *Padma-* (Lotus), *Siddha-* (Löwe) oder *Sukha-* Asana (Schneidersitz) sitzen können.

Man wiederholt das Mantra mit dem Gefühl und der inneren Einstellung, daß der Herr im eigenen Inneren wohnt, daß Reinheit von Gott in den Geist fließt, daß das Mantra das Herz reinigt und Wünsche, Begierden und schlechte Gedanken auslöscht.

Man sollte Japa nicht Eile ausüben, so wie ein Arbeiter seine Arbeit so schnell wie möglich erledigen will. Praktiziere langsam, mit Gefühl, Einpünktigkeit des Geistes und konzentrierter Hingabe.

Sprich das Mantra klar, deutlich und fehlerlos aus. Wiederhole es nicht zu schnell und nicht zu langsam.

Benutze zum Zählen der Perlen nicht den Zeigefinger. Nimm Daumen, Mittel- und Ringfinger. Wenn du eine *Mala* (Gebetskette) durchgezählt hast, drehe sie um und gehe wieder zurück, ohne den *Meru* zu überkreuzen. Bedecke deine Hand mit einem Tuch.

Sei wachsam. Bewahre eine wache Achtsamkeit während des Japa. Mach im Stehen weiter, wenn Schlaf dich überkommt.

Nimm dir vor, eine gewisse Mindestanzahl von *Malas* durchzugehen, bevor du aufhörst.

Die *Mala* ist eine Peitsche, die den Geist zu Gott treibt.

Übe Japa auch manchmal ohne *Mala*. Richte dich nach der Uhr. Praktiziere zusammen mit Japa auch Meditation. Das ist *Japa-Sahita-Dhyana*. Die Mantra-Wiederholung wird allmählich schwächer und geht in reine Meditation über. Das ist dann Japa-Rahita-Dhyana.

## Mantras für Japa

Mache täglich vier Japa-Sitzungen - früh am Morgen, mittags, abends und nachts.

Ein Verehrer Vishnus sollte „Om Namō Narayanaya“ wiederholen,

**ein Anhänger Shivas „Om Namah Shivaya“,**

ein Anhänger Krishnas „Om Namō Bhagavate Vasudevaya“,

ein Anhänger Ramas „Om Sri Ramaya Namah“ oder „Om Sri Rama Jaya Rama Jaya Jaya Rama“, ein Verehrer Devis (weiblicher Aspekt Gottes) das Gayatri- oder Durga-Mantra.

Es ist besser, bei einem Mantra zu bleiben. Sieh Krishna in Rama, Shiva, Durga, Gayatri und in jedermann.

Regelmäßigkeit in der Japa-Praxis ist äußerst wichtig. Setze dich immer zur selben Zeit an denselben Platz.

**Unter Purascharana versteht man die 100.000fache Mantra--Wiederholung pro Silbe des Mantras.**

Japa muß zur Gewohnheit werden. Man muß das Mantra sogar im Traum wiederholen.

Japa Yoga ist der leichteste, schnellste, sicherste, einfachste und günstigste Weg zur Gottesverwirklichung. Ehre dem Herrn! Ruhm und Herrlichkeit seinem Namen!

Oh Mensch! Nimm Zuflucht zu seinem Namen. Der Name und das Benannte lassen sich nicht voneinander trennen. (S.54, 55, 56)

	Mantras für Japa	
Nr.	Mantra	Gottheit

1. Om Sri Maha-Ganapataye Namah Ganapati
2. Om Namah Shivaya (Panchakshara Mantra) ..... Shiva
3. Om Namō Narayanaya (Ashtakshara Mantra) ..... Hari
4. Hari Om ..... Hari
5. Hari Om Tat Sat ..... Hari
6. Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare; Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare ... Maha- Mantra Krishna
7. Om Namō Bhagavate Vasudevaya
8. Om Sri Krishnaya Govindaya - Gopijana Vallabhaya Namah Krishna
9. Om Sri Krishnaya Namah ..... Krishna

10. Om Sri Rama, Jaya Rama, Jaya Jaya Rama . . . . . Rama
11. Om Sri Ramaya Namah . . . . . Rama
12. Om Sri Sita-Ramachandrabyam Namah . . . . . Rama
13. Sri Rama Rama Rameti, Rame Rame Manorame,  
Sahasranama Tattulyam Rama Nama Varanane - . . . . . Rama
14. Apadamapaharttaram Dataram Sarvasampadam; . . . . .  
Lokabhiramam Sri Ramam Bhuyo . . . . .  
Bhuyo Namamyaham - . . . . . Rama
15. Artanamartihantaram Bhitanam Bhitinasanam; Dvishatam  
Kaladandam Tam Ramachandram Namamyaham . . . Rama
16. Ramaya Ramabhadraya Ramachandraya Vedhase  
Raghunathaya Nathaya Sitayah Pataye Namah . . . Rama
17. Sita Ram; Radhe Shyam; Radhe Krishna . . . . . Ehemantra
18. Om Sri Ramah Sharanam Mama . . . . . Sharanagati
19. Om Sri Krishna Sharanam Mama . . . . . Sharanagati
20. Om Sri Sita-Ramah Sharanam Mama . . . . . Sharanagati
21. Om Sri Ramabhandra-Charanau Sharanam Prapadye . . . . .  
. . . . . Sharanagati
22. Om Sriman Narayana Charanau Sharanam Prapadye  
. . . . . Sharanagati
23. Sakrideva Prapannaya Tavasmiti Cha Yachate; Abhayam  
Sarvabhutebhyo Dadamyetad Vratam Mama . . . . . Sharanagati
24. Om Sri Hanumate Namah . . . . . Hanuman
- 25. Om Sri Sarasvatyai Namah . . . . . Saraswati**
- 26. Om Sri Kalikayai Namah - . . . . . Kali**
- 27. Om Sri Durgayai Namah - . . . . . Devi**
- 28. Om Sri Maha-Lakshmyai Namah . . . . . Lakshmi**
29. Om Sri Sharavanabhavaya Namah Subrahmanya oder Karttikeya
30. Om Sri Tripura-Sundryai Namah - . . . . . Tripura Sundari
31. Om Sri Bala-Paramesvaryai Namah - . . . . . Sarada
32. Om Soham - . . . . . Vedanta-Lehrsatz
33. Om Aham Brahma Asmi - . . . . . Vedanta-Lehrsatz
34. Om Tat Tvam Asi - . . . . . Vedanta-Lehrsatz
35. Om Trayambakam Yajamahe Sugandhim Pushtivardhanam,  
Urvarukamiva Bandhanan - Mrityormukshiya Mamah - Mrityunjaya  
(S. 57-58)

<<>>

## OM (AUM)

OM besteht aus drei Buchstaben: „A“, „U“ und „M“. Es bezeichnet die drei Zeitzustände, die drei Bewußtseinszustände, die gesamte Existenz. „A“ ist der Wachzustand, das kosmische Bewußtsein in der Schöpfung (*Virat*) und das individuelle normale Bewußtsein (*Vishva*). „U“ ist der Traumzustand, das subtile astrale Bewußtsein (*Hiranyagarbha*) und das individuelle astrale Traum-Bewußtsein (*Taijasa*). „M“ steht für den Zustand des Tiefschlafs, das kosmische kausale Bewußtsein, den Schöpfergeist (*Ishwara*) und das individuelle Bewußtsein auf der Kausalebene, wo es Gottesbewußtsein erlangt (*Prajna*). Um die Bedeutung von Om in allen Einzelheiten zu verstehen, sollte man die *Mandukyo-Upanishad* studieren.

### HAUM

In diesem Mantra ist „H“ *Shiva* und „au“ *Sadashiva*. „M“, der Klang (Nach) und *Bindu* (Punkt; Essenz, aus der sich alles entwickelt) bezeichnen das, was Leid zerstreut. Mit diesem Mantra wird *Shiva* verehrt.

### DUM

Hier bedeutet „D“ *Durga* und „u“ schützen. *Nada* ist die Mutter des Universums und *Bindu* bezeichnet Handlung (Verehrung oder Gebet). Dies ist das Mantra *Durgas*.

### KRIM

Mit diesem Mantra sollte Kali verehrt werden. „K“ bedeutet *Kali*, „r“ *Brahman* und „i“ *Mahamaya*. Klang (*Nada*) ist die Mutter des Universums. Der *Bindu* ist der Zerstörer von Sorge und Leid.

### HRIM

Das ist das Mantra der *Mahamaya* oder *Bhuvaneshwari*. „H“ bedeutet *Shiva*, „r“ ist *Prakriti*, „i“ *Mahamaya*. *Nada* ist die Mutter des Universums und *Bindu* ist der Vernichter des-Leides.

### SHRIM

Das ist das Mantra von *Lakshmi*. „S“ steht für *Mahalakshmi*, „r“ für Reichtum, „i“ bedeutet Befriedigung und Zufriedenheit. Der *Nada* ist das manifestierte *Brahman* (Absolute) und der *Bindu* ist der Vernichter des Leids.

### AIM

Das ist das *Bija-Mantra* von *Saraswati*. „Ai“ steht für *Saraswati* und

*Bindu* ist der Vernichter des Leides.

### **KLIM**

Das ist das Kama-Bija. „K“ bedeutet *Kamadeva* (Gott der Liebe), der Herr des Verlangens; es steht auch für Krishna. „L“ steht für Indra, „i“ bedeutet Zufriedenheit und Befriedigung. *Nada* und *Bindu* bedeuten das, was Glück und Leid bringt.

### **HUM**

In diesem Mantra ist „H“ Shiva und „u“ Bhairava (andere Form von Shiva). *Nada* ist das Höchste und *Bindu* der Zerstörer des Leids. Es ist das dreifache Bija von Varma.

### **GAM**

Das ist das Ganesha-Bija. „G“ bedeutet Ganesha, *Bindu* ist der Vernichter des Leides.

### **GLAUM**

Das ist ebenfalls ein Ganesha-Mantra. „G“ bedeutet Ganesha, „l“ das Durchdringende, „au“ bedeutet Glanz oder Brillanz. *Bindu* ist der Vernichter des Leides.

### **KSHRAUM**

Das ist das *Bija* von Narasimha (Mensch-Löwe; Inkarnation Vishnus). „Ksh“ ist *Narasimha*, „r“ Brahma, „au“ bedeutet „mit gefletschten Zähnen“ und *Bindu* ist der Zerstörer des Leides.

Es gibt noch viele andere Bija-Mantras für verschiedene Gottheiten. „Vyaam“ ist das Bija des Vyasa-Mantras, „Brim“ des Brihaspati Mantras und „Ram“ des Rama-Mantras.

## **SRI-VIDYA**

Sri-Vidya ist das große Mantra von Tripurasundari, auch *Bhuwaneshwari* oder Mahamaya genannt. Es besteht aus 15 Silben und heißt daher auch *Panchadasi* oder *Panchadasakshari*. In seiner entwickelten Form besteht es aus 16 Buchstaben heißt dann *Shodasi* oder *Shodasakshari*. Der Aspirant muß in dieses Mantra von einem Guru eingeweiht werden und sollte es nicht von allein lesen oder wiederholen. Es ist ein sehr machtvolleres Mantra und kann dem Schüler sogar schaden, wenn es nicht richtig wiederholt wird. Deshalb muß man es direkt von einem Guru bekommen, der die Kraft dieses Mantras selbst erlangt hat.

Es gilt die Regel, daß das Sri-Vidya-Mantra erst dann wiederholt

werden darf, wenn man mit Hilfe anderer Mantras verschiedene Stadien der Selbstreinigung durchschritten hat. Am Anfang sollte ein Purascharana mit dem Gayatri-Mantra ausgeführt werden, gefolgt von Purascharanas mit dem *Maha-Mrityunjaya-Mantra* und dem Durga-Mantra. Erst danach geht man zum 15- und 16silbigen Sri-Vidya über.

Die Bija-Mantras und das Sri-Vidya sollten nicht wiederholt werden, wenn man nicht vertraut mit ihnen ist. Nur wer sehr gute SanskritKenntnisse besitzt und direkt von einem Guru, der über die MantraKraft verfügt, eingeweiht wurde, kann Japa mit den Bija-Mantras und dem Sri-Vidya-Mantra ausüben. Andere sollten nur ihre eigenen IshtaMantras wiederholen, die leicht auszusprechen und zu behalten sind.

### **Hinweise zur Japa Yoga Praxis**

#### *Notwendigkeit der Japa-Praxis*

1. Der Mensch kann nicht von Brot allein leben; aber er kann allein von der Wiederholung des Namens Gottes leben.

2. Ein Yogi überquert den Ozean des Samsara (Kreislauf von Geburt und Tod) mit Hilfe seines *Chittavritti-Nirodha* (Stillwerden der Gedanken im Geist), indem er die Schwankungen des Geistes kontrolliert; ein Jnani (Weiser) mit seinem *Brahmakara-Vritti*, dem reinen Gedanken an die Unendlichkeit; ein *Bhakta* durch *NamaSmarana*, Sich Erinnern an den Namen Gottes. Der Name Gottes hat eine sehr große Macht. Er verleiht ewige Wonne und Unsterblichkeit. Durch seine Kraft kann man zur direkten Vision Gottes gelangen. Er bringt einen von Angesicht zu Angesicht zum Höchsten Wesen und läßt einen die Einheit mit dem Unendlichen und der ganzen Welt wahrnehmen. Was für einen wunderbaren, magnetisierenden, energetisierenden Einfluß besitzt doch der Name Gottes! Fühlt ihn, meine lieben Freunde, indem ihr Seinen Namen singt und die Perlen der Mala zählt. Wer nicht den Namen Gottes lobpreist, ist ein niedrig Geborener. Ein Tag, ohne sich Gottes Namen in Erinnerung zu rufen, ist eine reine Vergeudung.

3. Durch die Herrlichkeit des Namens Ramas bewegten sich die Steine im Wasser, so daß Sugriva und seine Freunde die legendäre Brücke (*Sethu*) über das Meer errichten konnten. Es war der Name Haris, der

*Prahlada* kühlte, als er in lodernendes Feuer geworfen wurde.  
(S. 110-113)

4. Jeder Name Gottes ist Nektar. Er ist süßer als Süßigkeiten. Er schenkt den Seelen Unsterblichkeit. Er ist das Wesentliche der *Veden*. In alten Zeiten entstand *Amrita*, der Nektar der Unsterblichkeit, durch das Aufquirlen des Meeres durch die Götter und Dämonen. Ebenso kristallisierte sich der Name Ramas als Nektar der *Veden* heraus, als Mittel gegen die drei Arten von *Tapas* (Leiden) der unwissenden Seelen. Trinke ihn wieder und wieder durch ständige Wiederholung, so wie es *Valmiki* vor langer Zeit tat.

5. Häuser, Paläste oder Orte ohne Mantrasingen und Gottesverehrung sind wie Friedhöfe, auch wenn sie mit Polstermöbeln, Licht, Klimaanlage, schönen Gärten und ähnlichen Annehmlichkeiten ausgestattet sind.

6. Entsage allem. Lebe von Almosen. Lebe zurückgezogen. Wiederhole „Om Namo Narayana“ 14 Millionen Mal. Das ist in vier Jahren möglich. Wiederhole es täglich 100.000 Mal. Dann wirst du Gott sehen. Kannst du nicht kurze Zeit ein wenig Leiden auf dich nehmen, wenn du dadurch die Frucht der Unsterblichkeit, des unendlichen Friedens und ewigen Glücks erlangst?

7. Japa ist ein großartiges Reinigungsmittel. Es kontrolliert die Kraft des Gedankenstroms zu weltlichen Objekten. Es zwingt den Geist, sich auf Gott zu richten, zur Erlangung ewiger Glückseligkeit.

8. Japa hilft, die Vision Gottes zu erreichen. Reines Bewußtsein (*Chaitanya*) ist in jedem Mantra verborgen.

7. Japa verstärkt die Kraft der spirituellen Praxis des Übens. Es macht ihn moralisch und spirituell stark.

10. Die Schwingung, die beim Mantrasingen entsteht, entspricht der ursprünglichen Schwingung, die aus *Hiranyagarbha*, dem Kosmischen Bewußtsein, hervorgegangen ist

11. Die durch Japa ausgelöste rhythmische Schwingung harmonisiert die unsteten Schwingungen der fünf Hüllen.

12. Japa verändert die Geistessubstanz vom Weltlichen zur Spiritualität, von Unruhe zu Reinheit und Erleuchtung.

13. Der Name Gottes ist eine unerschöpfliche Quelle spirituellen Wissens.

14. Sogar die mechanische Wiederholung eines Mantras spielt eine große Rolle bei der Entwicklung der Seele. Selbst eine einfache, papageienhafte Mantrawiederholung ist von Nutzen. Sie zieht ihre eigenen Wirkungen nach sich.

### ***Wiederholen des Göttlichen Namens***

15. Im *Satya-Yuga* (Erstes Zeitalter; Zeitalter der Wahrheit) war Meditation als wichtigste Disziplin vorgeschrieben, da der Geist der Menschen ganz allgemein rein und frei von Zerstreuungen war.

16. Im *Treta-Yuga* (Zweites Zeitalter; goldenes Zeitalter) wurden Opferzeremonien angeordnet, da die nötigen Materialien dafür einfach zu beschaffen waren und die Menschen leicht *rajasig* waren.

17. Im *Dvapara-Yuga* (Drittes Zeitalter; bronzenes oder kupfernes Zeitalter) wurde das Gebet als Hauptform der spirituellen Praxis empfohlen, da es mehr Möglichkeiten gab, Gott direkt zu verehren und sich die göttliche Energie in größerem Umfang in der Welt manifestiert hatte.

18. Im *Kali-Yuga* (Viertes Zeitalter; eisernes Zeitalter), wo der Geist der Menschen größeren Ablenkungen ausgesetzt ist, sind Meditation, Gebet und Opferhandlungen nicht möglich. Daher wurde das laute Singen des Göttlichen Namens (*Kirtan*) und das Erinnern an den Namen Gottes (*Nama smarana*) als hauptsächliche spirituelle Praxis zur Gottesverwirklichung empfohlen.

19. Der Name Gottes ist dein Boot, Kirtan dein Ruder. Überquere

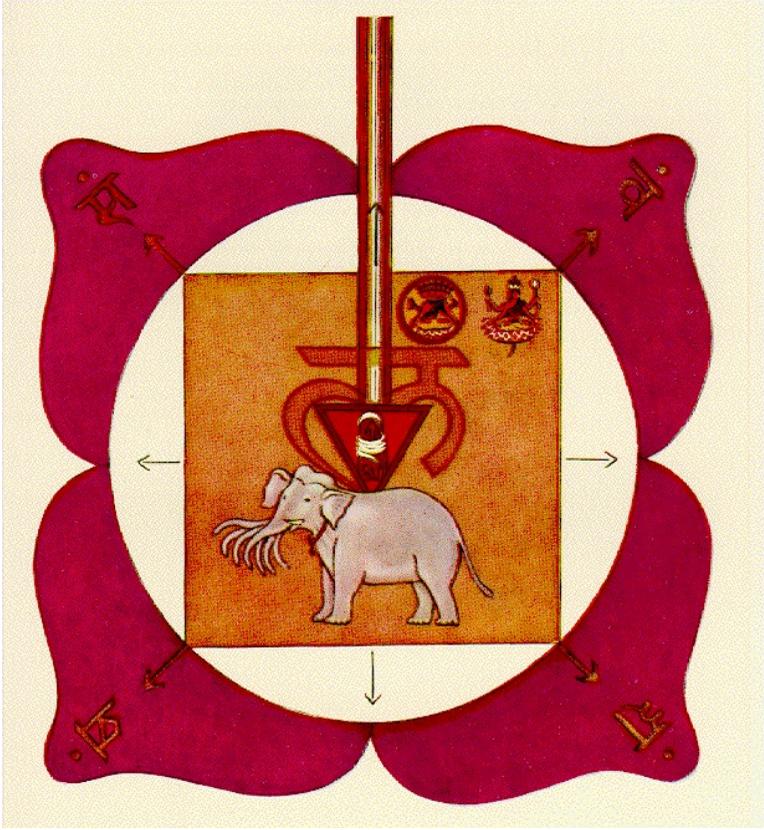
damit den Ozean des *Samsara*.

20. Niemand erlangt Befreiung ohne den Namen Gottes. Es ist deine höchste Pflicht, Seinen Namen ständig zu wiederholen. Der Name ist der größte Schatz aller Schätze.

21. Der Name Ramas ist die wahre Substanz der vier Veden. Wer „Rana,Rama“ wiederholt und Tränen der Liebe vergießt, erlangt ewiges Leben und immerwährende Glückseligkeit. Der Name „Rama“ wird ihn auf dem Weg leiten. Deshalb wiederhole „Rama, Rama“. (S. 114-115)

\* \* \*

# Muladhara-Chakra



## Swami Sivanda Sarasvati

### Übungen zu Konzentration und Meditation

#### S. 214-220: e) Die Meditation über OM

*Pranava* (die Silbe OM) ist ein Fährboot für den Menschen, der in das unendliche Meer des menschlichen Lebens gefallen ist. Viele schon kreuzten das Meer des Todes und der Wiedergeburten (*samsara*) auf diesem Boot. Auch du vermagst es zu tun, wenn du ohne zu ermüden über OM »im richtigen Zustand« (*bhava*) meditierst und dein Selbst verwirklichst.

OM ist das einzige Symbol dieses Atman oder Unsterblichen Selbst, das alles durchdringt. Man muß ausschließlich an OM denken und alle irdischen Gedanken verjagen. Dringen sie immer wieder vor, so muß man seinen Geist immer wieder auf das Reine Selbst richten. Mit OM muß man den Gedanken der Reinheit, der Vollkommenheit, der Freiheit, Erkenntnis, Unsterblichkeit und Unendlichkeit verbinden. OM ist in Gedanken wieder und wieder auszusprechen. OM ist alles: OM ist Name und Symbol von Gott, Ishvara oder Brahma, OM ist dein wirklicher Name, der die dreifache Erfahrung des Menschen überdeckt. OM ist der Urgrund der Welt der Erscheinungen, denn ihm entstammt das sichtbare Weltall. OM ist enthalten in AUM und löst sich in ihm auf. »A« bedeutet die physische Ebene, »U« die mentale und astrale Ebene, die Welt des Geistes und die Himmel. »M« bedeutet den tiefen Schlafzustand und alles, was dem Wachzustand unbekannt jenseits der Reichweite des Verstandes liegt. OM stellt alles dar und ist damit die Grundlage unseres Lebens, Denkens und Wissens.

Alle Worte, die Gegenstände bezeichnen, haben ihren Mittelpunkt in OM! So ist die Welt aus OM entstanden, ruht in OM und löst sich in OM auf. OM ist das Symbol Brahmas, des Höchsten Seins, Meditation über OM ist deshalb zugleich Meditation über Brahma, daß heißt über Seine symbolische Wesenheit. Mit OM verbunden zu sein, bedeutet eins zu werden mit dem von ihm Symbolisierten. »*Tad japas tadartha bhavanam.*« Man muß versuchen, sich mit dem glückseligen Selbst zu identifizieren, wenn man denkt, meditiert oder die heilige Silbe OM singt, und die fünf Hüllen (*koshas*) verleugnen, die trügerischen Beigaben der Maya. Das Symbol OM muß als *sat-*

*chit-ananda* (reines Dasein, reine Erkenntnis und reine Glückseligkeit) betrachtet werden, das heißt als Brahma oder Atman, denn das ist sein Sinn. Bei der Meditation muß die Empfindung vorherrschen, daß man nur Reinheit, Licht und alledurchdringendes Sein ist, muß man sich vorstellen, daß man weder Körper noch Gedanke ist. »Ich bin *sat-chit-ananda*, ich bin Reine Erkenntnis.« Das ist Meditation nach der Vedanta.

Der Schüler soll über OM meditieren, bis er *samadhi* erreicht. Werden die Gedanken durch Trägheit (*tamas*) oder unruhiges Tun (*rajas*) abgelenkt, so muß Konzentration (*dharana*) und Meditation (*dhyana*) geübt werden.

»Verwendet man seinen Körper und sein niederes Ich als trockenes Unterholz und legt *pranava*, die heilige Silbe OM, darüber, wird die Flamme durch die Reibung unaufhörlicher Aufmerksamkeit (*abhyasa*) oder Meditation heil brennen und man wird Gott (Atman), der sich verborgen hatte, erschauen.« (*shvetashvatara upanishad*)

O Rama, du lebst nun im Himalaya. Lebe in Harmonie mit dem Herrn der Natur und laß dir von den hohen Gipfeln die Geheimnisse des ewigen Lebens zuflüstern. Das gurgelnde Wasser, das an dir vorbeifließt, wird dir das Lied des heiligen Symbols (*omkara*) singen. Festige deine Gedanken auf den mystischen Ton (*pranava dhvani*) und gehe ein in die Kommunion mit dem Höchsten. Wenn die Natur dir ihre wohlbehüteten Geheimnisse offenbart, höre auf ihre Lehren und erfahre deine Einheit mit den scheinbedeckten Höhen, mit den Gletschern und der Luft des Himalaya, mit den Strahlen der Sonne, dem Blau des Himmels und dem Funkeln der Sterne.

Könnten wir alle in Brahma, dem Einmaligen Einen, ruhen und den Nektar der Unsterblichkeit trinken, könnten wir alle durch die Erfahrungen des Wachseins, des Traumes und des traumlosen Schlafzustandes zu dem vierten Zustand der Gnade (*turiya*) emporsteigen, könnten wir alle den Sinn von OM *kara* oder *pranava* und die Unermeßlichkeit (*amatra*) erkennen, könnten wir alle in die schweigende Silbe eindringen, indem wir über die Töne A, U, M hinauswachsen und in der Meditation über OM die höchste Wirklichkeit, *brahman sat-chit-ananda* erreichen. Möge dieses OM uns führen, unsere Mitte, unser Ideal und Ziel sein.

## **f) Meditation über »so'ham«**

»So'ham« bedeutet »Ich bin Er. Ich bin Brahma«. »So« bedeutet »Er«. »Aham« bedeutet »Ich«. Das ist das größte aller Mantrams, das Mantram der paramahansa sannyasins, der hochentwickelten Seelen, der herumwandernden Asketen. Es ist ein *abheda-bodha-vakya* und bedeutet die Identität der individuellen Seele mit Brahma, dem höchsten Selbst. Dieses Mantram nimmt in den Ishavasya-Upanishaden die Form *der »sohamasmi« an.*

»So'ham« ist nichts anderes als OM. Entfernt man die Konsonanten S und H, bleibt OM übrig. »So'ham« ist das *pranava* oder das veränderte OM. Einige ziehen *so'ham dem OM* vor, weil sie es leichter ihrer Atmung anpassen und einfügen können. Dieses Mantram verlangt keinerlei Anstrengungen, und die normale Atmung paßt sich leicht an. Konzentration und Beobachtung des Atems genügen vollkommen.

Die Meditation über „so'ham“ gleicht der des OM. Manche wiederholen ein Mantram, das aus „hamsah so'ham“ - „so'ham hamsah“ besteht. Ehe man die Meditation über »Ich bin Er« (so-ham dhyana) übt, muß die Unterweisung: »Nicht Dies, nicht Dies (neti-neti) gelernt sein, das heißt, man leugnet den Körper und die übrigen Hüllen (koshas), indem man »noham *idam shariram« und »Aham etat na« wiederholt. »Ich bin nicht dieser Körper, nicht dieses Denken, nicht dieser Atem. Ich bin Er, ich bin Er.«*

Wenn man in Gedanken dieses Mantram wiederholt, empfindet man mit seinem ganzen Herzen, seiner ganzen Seele, daß man der alleswissende, allmächtige Brahma, die Seele der höchsten Glückseligkeit ist. Das ist wichtig, denn nur so empfängt man wirklich die Früchte des Japam oder der Meditation über dieses Mantram. Eine einfache mechanische Wiederholung wird kaum etwas nützen, wenn sie auch gewisse Vorteile bringt. Den höchsten Segen bringt nur das Erlebnis, und dieses ist Selbstverwirklichung. Sucht der Intellekt zu erfahren: »Ich bin Brahma, ich bin allmächtig«, beschäftigen sich zu gleicher Zeit aber die Gedanken (*chitta*) damit: »Ich bin Justizbeamter«, oder »ich bin schwach, mir hilft niemand, wo soll ich Geld für die Aussteuer meiner Tochter hernehmen, ich fürchte, daß man mich zu einer Buße verurteilen wird«, dann ist keine Selbstverwirklichung möglich. Alle diese unbewußten Eindrücke (*samskaras*), alle falschen Einbildungen, alle Schwächen, aller Argwohn, alle Unruhe müssen ausgemerzt werden. Selbst im Rachen

des Tigers muß man noch ausschreien können: »Ich bin Er, ich bin Er. Ich bin nicht dieser Körper,« Selbst wenn man nichts zu essen hat, wenn man arbeitslos ist, muß man mit aller Kraft verkünden: »Ich bin Er.« Nur dann ist man wahrer Vedanta-Schüler.

Man ist das Opfer seiner Gedanken und seiner Unwissenheit (*avidya*) und wird von ihnen durch Identifikation mit seinem Körper an die eigenen Grenzen gebracht, wenn man den Schleier der Unwissenheit, der soviel Schmerz bereitet, nicht zerreißt und die fünf Hüllen nicht durchbricht. In seinem wahren Wesen, das reines Sein, Erkenntnis und Glückseligkeit (*sat-chit-ananda svarupa*) ist, vermag man kraft der Meditation über das Mantram: »Ich bin Er« (*so'ham*) zu ruhen.

*Der jiva*, die individuelle Seele, wiederholt dieses Mantram innerhalb vierundzwanzig Stunden 21 600mal. Selbst während des Schlafes setzt sich diese Wiederholung des *so'ham* fort. Beobachtet man seine Atmung sorgfältig, wird man feststellen, daß beim Einatmen der Laut »so«, beim Ausatmen der Laut »ham« entsteht. Dies nennt man das Mantram ohne Worte (*ajapa* mantram), weil die Lippen sich während der Atmung nicht bewegen. Man wiederhole in Gedanken »so«, wenn man einatmet, und »ham« beim Ausatmen und übe dies zwei Stunden lang morgens und abends. Kann man es zehn Stunden lang tun, ist es noch besser. Man muß volle vierundzwanzig Stunden meditieren können, wenn man auf dem Pfad fortgeschritten ist. Studiere die *hamsa upanishad* und du wirst in der Meditation wirkliche Ruhe erfahren und keinen Schlaf mehr benötigen.

Die Wiederholung des zusammengesetzten Mantram: »Hamsah so'ham, so'ham hamsah« ist von großer Kraft. Der berühmte Shri Sheshadri Swami von Tiruvannamalai hatte die Gewohnheit, es zu wiederholen und zu meditieren, wenn er allein des Wegs oder über die Märkte ging. Man sagte »Gott ist Liebe und Liebe ist Gott«. In gleicher Weise »hamsah so'ham - so'ham hamsah« zu wiederholen, 'verleiht höhere Kräfte und verstärkt die Macht des Mantram. Der Schüler empfängt innere Kräfte durch Atman, die Seelenkraft, und seine Überzeugung nimmt zu. Diese Art der Wiederholung entspricht der sogenannte *mahavakya*: »*Aham brahma asmi brahmai-vaham asmi*«. „Ich bin Brahma — Brahma ist Ich!“

Die Formel 'ana' haq' der Sufis und Fakire entspricht dem *so'ham* der *sannyasins*. Der berühmte Nanak sang das Lob dieses Mantram.

Die Dauer des Lebens bemißt sich im Sinne des Yoga tatsächlich nach der Anzahl der Atemzüge des »so'ham«, nicht nachfahren. Durch die Übungen des *pranayama* werden die »so'ham«-Atemzüge beeinflußt und so das Leben verlängert.

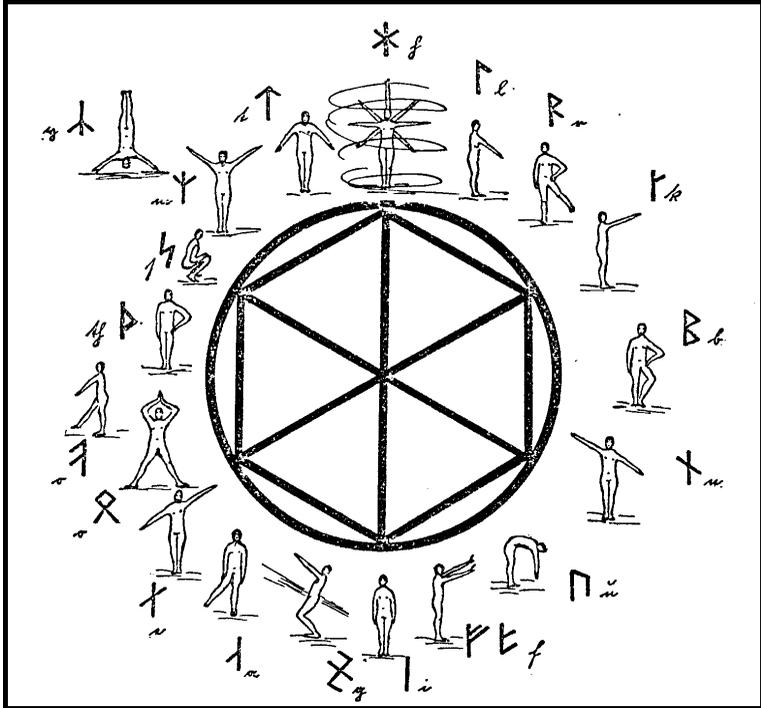
Zu Beginn der Übungen sollte man seinen Atem gelegentlich beobachten und eine Stunde lang in einem verschlossenen Zimmer über *so'ham*, sein Erlebnis (*bhava*) und seinen Sinn meditieren. Man kann den Atem beobachten, wenn man *so'ham* sitzend oder stehend, beim Essen, Sprechen oder Baden in Gedanken wiederholt. Es ist eine leichte Art der Konzentration.

»So'ham« ist der Lebensatem, OM die Seele des Atems. Konzentriert man sich auf die Atmung, wird man feststellen, daß sein Rhythmus sich stark verlangsamt, wenn die Konzentration sich vertieft. Die Wiederholung des *so'ham* wird allmählich ganz fortfallen, wenn tiefe Konzentration erreicht ist. Das Bewußtsein wird sehr ruhig werden und mit Freude erfüllt, bis man eins geworden ist mit dem Höchsten Selbst.“



Siegfried A. Kummer

Runenkreis aus „Runen-Magie“



## **Buch Empfehlung:**

**Franz Bardon**



### **Der Weg zum wahren Adepten**

Das Geheimnis der ersten Tarot-Karte. Ein Lehrgang der Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis.

**Theorie:** Über die Elemente Feuer, Luft, Wasser und Erde. Das Licht. Das Akasha- oder Äther-Prinzip. Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung. Die Seele oder der Astralkörper. Die Astralebene. Der Geist oder Mentalkörper. Die Mentalebene. Religion. Gott.

**Praxis:** 1.) Gedankenkontrolle und -beherrschung. Selbsterkenntnis oder Introspektion.

2.) Autosuggestion. Konzentrationsübungen mit 5 Sinnen. Astralmagisches Gleichgewicht.

3.) Konzentrationsübungen. Elementatmung. Raumimprägnierungen. Biomagnetismus.

4.) Bewußtseinsversetzung. Elementestauungen. Rituale in der Praxis.

5.) Raum-Magie. Elementprojektion.

6.) Vorbereitung zur Beherrschung des Akasha-Prinzipes. Bewußte Schaffung von Elementalen.

7.) Die Entwicklung der astralen Sinne mit Hilfe der Elemente: Hellsehen, Hellhören, Hellfühlen. Schaffung von Elementaren.

8.) Die Praxis des geistigen Wanderns. Die Beherrschung des elektrischen und magnetischen Fluids. Herstellung eines magischen Spiegels.

9.) Der magische Spiegel in der Praxis: Hellsehen, Fernwirkungen, Projektionsarbeiten. Bewußte Trennung des Astralkörpers vom physischen Körper. Magische Ladung von Talismanen.

10.) Die Erhebung des Geistes in höhere Welten oder Sphären. Bewußte Verbindung mit Gott. Kontakt mit geistigen Wesen. Eine mehrfarbige Abbildung der ersten Tarot-Karte. Ein Foto des Verfassers.

ISBN 978-3-921338-30-8

27. Auflage, 393 Seiten



**Franz Bardon**

**\***

## **Die Praxis der magischen Evokation**

Das Geheimnis der zweiten Tarot-Karte. Anleitung zur Anrufung von geistigen Wesen der kosmischen Hierarchie. Der Verfasser berichtet aus eigener Erfahrung.

**Teil I: Magie:** Magische Hilfsmittel: Der magische Kreis. Das magische Dreieck. Das magische Räuchergefäß. Der magische Spiegel. Die magische Lampe. Der magische Stab. Das magische Schwert. Die magische Krone. Das magische Gewand. Der magische Gürtel. Das Pentakel, Lamen oder Siegel. Das Buch der Formeln. Im Bereich der Wesen. Vor- und Nachteile der Beschwörungsmagie. Die Spiritus familiaris oder Dienstgeister. Die magische Evokation. Die Praxis der magischen Evokation.

**Teil II: Hierarchie (Namen, Siegel und Beschreibungen von mehr als 500 geistigen Wesen der Hierarchie):**

- 1.) Die Wesen der vier Elemente.
- 2.) Einige Ur-Intelligenzen der Erdgürtelzone.
- 3.) Die 360 Vorsteher der Erdgürtelzone.
- 4.) Intelligenzen der Mondsphäre.
- 5.) Die 72 Genien der Merkurzone.
- 6.) Intelligenzen der Venussphäre.
- 7.) Genien der Sonnensphäre.
- 8.) Intelligenzen der Marssphäre.
- 9.) Genien der Jupiterzone.
- 10.) Die Saturnsphäre.
- 11.) Verkehr mit Wesen, Genien und Intelligenzen aller Planeten und Sphären durch das mentale Wandern.
- 12.) Magische Talismanologie. **Teil III:** Abbildungen — Namen und Siegel geistiger Wesen. Eine mehrfarbige Abbildung der zweiten Tarot-Karte.

ISBN 978-3-921338-31-5

13. Auflage, 560 Seiten

<<>>

**Franz Bardon**

**\***

**Der Schlüssel zur wahren Kabbalah**

Das Geheimnis der 3. Tarotkarte - die Magie des Wortes. Die kosmische Sprache in Theorie und Praxis. Der Kabbalist als vollkommener Herrscher im Mikro- und Makrokosmos. Aus dem Inhalt:

**Theorie:** Der Mensch als Kabbalist. Die Analogiegesetze. Das magisch-kabbalistische Wort. Die Mantras. Die Tantras. Die Zauberformeln. Kabbalistische Magie.

**Praxis:** Buchstabenmystik. Kabbalistische Inkantation. Die zehn kabbalistischen Schlüssel. Tetragrammaton: Jod-He-Vau-He. Der kabbalistische Vierer-Schlüssel. Die kabbalistische Mystik des Alphabets.

**Formelmagie:** Das kabbalistische Alphabet. Der Zweier-Schlüssel. Der Gebrauch des Dreier-und Vierer-Schlüssels. Die Formeln der Elemente. Der kabbalistische Gebrauch göttlicher Namen und Wesen. **Weltweit das einzige Lehrbuch der praktischen Kabbalah.**

ISBN 978-3-921338-27-8

7. Auflage, 309 Seiten, 2 Abb.

\* \* \*

**Franz Bardon**

**Frabato**

**Autobiographischer Roman**

Der Roman schildert wichtige Lebensabschnitte von Franz Bardon, die sich auf seine besondere Mission für die Entwicklung der Menschheit beziehen. Zwischen weißen und schwarzen Magiern kommt es im Laufe der Handlung zu unerbittlichem Kampf. Es werden die intimsten Praktiken schwarzmagischer Logen beschrieben. Informationen über den Tempel Schambhala (Das „Haus der Mitte“), die Arbeit der „Weißen Loge“, der Weltregierung, und die Hierarchie der Meister.

ISBN 978-3-921338-26-1

200 Seiten

\*

**Karl Brandler-Pracht**  
**Geheime Seelenkräfte**

ISBN 978-3-921338-33-9 / 194 Seiten

\*

**Dr. Georg Lomer**  
**Lehrbriefe zur geistigen Selbstschulung**

ISBN 978-3-921338-34-6 / 180 Seiten

\*

**Dieter Rüggeberg**  
**Theosophie und Anthroposophie**  
**im Licht der Hermetik**

ISBN 978-3-921338-37-7

76 Seiten, Format A4

\*

**Dieter Rüggeberg**  
**Hermetische Psychologie und Charakterkunde**

ISBN 978-3-921338-35-2 / 134 Seiten, Format A4

\*

**Dieter Rüggeberg**  
**Geheimpolitik - Der Fahrplan zur Weltherrschaft**

281 Seiten, kt.,

\*

**Dieter Rüggeberg**  
**Geheimpolitik-2**

Logen-Politik

317 Seiten, kt.,

\*

**Dieter Rüggeberg**  
**Geheimpolitik-3**

Wer half Hitler?

141 Seiten, Format A4

\*

**Robert Fludd**  
**Die Verteidigung der Rosenkreuzer**  
**Rudolf Steiner**

**Christian Rosenkutz und der Graf von St. Germain**

134 Seiten, Format A4

\*

**Robert Fludd**  
**Schutzschrift für die Echtheit**  
**der Rosenkreuzergesellschaft**  
114 Seiten, Format A4

\*

**Rüggeberg-Verlag**  
**Talstr. 64**  
**D-42115 Wuppertal**  
**Deutschland / Germany**  
[www.verlag-dr.de](http://www.verlag-dr.de)  
**15. Juli 2020**