



**Swami Sivananda**

## **Mantra Yoga**

done by AnyBody

Mantras sind machtvolle Klangenergien auf Sanskrit, der ältesten Sprache der Welt. Der richtige Gebrauch dieser Klangenergien verhilft zu Gesundheit, innerer Harmonie, geistiger Klarheit, machtvoller Lebensenergie, Entfaltung von Liebe und Freude. Das höchste Ziel des Mantra Yoga ist, wie immer beim Yoga, die Verwirklichung der wahren Natur, der Einheit mit dem Unendlichen. Mantra Yoga gilt als einer der machtvollsten, einfachsten, sichersten und schnellsten Wege zu dieser Selbstverwirklichung. In Indien ist es der populärste und doch mysteriöseste Aspekt des Yoga, der zumeist nur mündlich von Lehrer/in auf Schüler/in weitergegeben wurde und wird.

ISBN 3-931854-25-6

Titel der englischen Originalausgabe: Japa Yoga  
The Divine Life Trust Society P.O. Shivanandanagar – 249 192 Distt. Tehri-  
Garhwal, U.P., Himalayas, Indien ISBN 81-7052-018-5  
Yoga Vidya Verlag Volker Bretz

**Devarshi Narada, Dhruva, Prahlada, Valmiki,  
Tukaram, Ramdas, Sri Ramakrishna und allen  
Yogis gewidmet die Gott durch den Göttlichen  
Namen verwirklicht haben**

Vorwort des deutschen Herausgebers .....	4
Stotras, Shlokas, Gebete .....	7
Einleitung.....	16
Die Lehre des Japa .....	25
Die Herrlichkeit des Namens .....	32
Mantras .....	42
Sadhana – Spirituelle Praxis.....	65
Geschichten von Japa-Yogis .....	106
Anhang.....	115
Glossar.....	145

## **Vorwort des deutschen Herausgebers**

Mantras sind machtvolle Klangenergien auf Sanskrit, der ältesten Sprache der Welt.

Der richtige Gebrauch dieser Klangenergien verhilft Dir zu Gesundheit, innerer Harmonie, geistiger Klarheit, machtvoller Lebensenergie, Entfaltung von Liebe und Freude. Das höchste Ziel des Mantra Yoga ist, wie immer beim Yoga, die Verwirklichung Deiner wahren Natur, der Einheit mit dem Unendlichen. Mantra Yoga gilt als einer der machtvollsten, einfachsten, sichersten und schnellsten Wege zu dieser Selbstverwirklichung. In Indien ist es der populärste und doch mysteriöseste Aspekt des Yoga, der zumeist nur mündlich von Lehrer/in auf Schüler/in weitergegeben wurde und wird.

Über diese wichtige Yoga-Art gibt es in der reichhaltigen deutschsprachigen Yoga-Literatur nur sehr wenig. Diese Lücke füllt dieses Buch "Mantra Yoga" aus der Feder des indischen Meisters Swami Sivananda ganz vorzüglich.

In Theorie und Praxis bekommst Du als ernsthafte/r Yoga-Aspirant/in wertvolle Hinweise zum Gebrauch der Mantras. Dieses Buch beschreibt in leicht verständlicher Sprache die tantrische Theorie von Klang und Mantra. Du erhältst detaillierte Hinweise für Mantra-Rezitation, Mantra-Meditation, Mantra-Schreiben Mantra-Singen und die Wiederholung von Mantras im täglichen Leben. Die Auflistung von früher nur in mündlicher Überlieferung weitergegebenen Mantras ist selbst in Indien einmalig. Hier erfährst Du sehr viel über die spezielle Wirkungsweise und die richtige Verwendung der einzelnen Mantras. Wertvolle Ratschläge zu allen Aspekten des spirituellen Lebens runden das Bild ab.

Der Stil dieses Buches ist, wie bei allen Büchern von Swami Sivananda, voller Enthusiasmus. Es ist, als ob der Meister Dich immer wieder auffordert: "Hier ist ein Weg zur Überwindung allen Leidens, ein Weg zu innerem Frieden. Probiere ihn doch einfach aus. Und laß Dich nicht entmutigen, wenn Schwierigkeiten auf dem Weg auftauchen".

Es heißt, wenn man ein Buch eines großen Yogis mit Hingabe liest, ist man in seiner Gegenwart. Auf wunderbare und liebevolle Weise fühlt man sich geführt. Daher mein Ratschlag: Schau Dir

zu Beginn und am Ende jeder Lektüre dieses Buches das Foto von Swami Sivananda an und bitte um Führung. Es kann sein, daß es Dir so geht wie schon vielen Menschen, die dieses Buch gelesen haben: Auf unsichtbare Weise tritt der Meister mit Dir in Verbindung und führt Dich auf Deinem Weg.

Bleibt noch anzumerken: Für die richtige Aussprache ist es natürlich am besten einen kompetenten Yogalehrer oder Sanskrit-Kenner zu Rate zu ziehen. Einfache Mantras kannst Du aber sofort ausprobieren und ihre Wirkung erfahren. Im Zweifelsfall kannst Du bei der unten angegebenen Adresse ein Seminar besuchen oder um Ratschlag bitten. Auch Mantra-Kassetten kannst Du von dort beziehen. In naher Zukunft sollen die wichtigsten Mantras auch als Klangdateien im Internet verfügbar sein

## Vorwort des indischen Herausgebers

Die vorliegende Ausgabe von ‚Mantra Yoga‘, eines äußerst nutzbringenden Werkes des großen Meisters Swami Sivananda, entstand als Antwort auf mehrere Anfragen die wir von begeisterten Anhängern aus aller Welt erhalten haben. Wir brauchen nicht zu betonen, wie bedeutend dieses Buch ist; seine Thematik bildet die Grundlage der spirituellen Praxis. "*Yajnanam Japayajnosmi*" – "unter allen Opfern bin ich das Opfer des Japa", sagt der Herr in der Gita. Die beständige Wiederholung und Rezitation des Göttlichen Namens ist die erste Sprosse der Yogaleiter und gleichzeitig die Unterströmung unterhalb der verschiedenen Yogaprozesse.

Dieses Buch ist so aufgebaut, daß es als *Vademecum* für alle Sucher auf dem Weg dienen kann. Das Thema wird so praktisch und gleichzeitig erschöpfend abgehandelt, daß es wie kein anderes Buch für spirituelle Schüler geeignet ist. Die Kapitel sind methodisch angeordnet, so daß sie sich dem Leser leicht erschließen und eine fortschreitende Lektionsreihe über diesen bedeutenden Aspekt des Bhakti Yoga bilden.

Ganz sicher wird diese unvergleichliche Abhandlung auf breite Zustimmung und gebührendes Lob stoßen. Möge die Gnade des Allmächtigen über uns allen sein.

*The Divine Life Society*

## Stotras, Shlokas, Gebete

### Satguru Stotram

Verehrung dem Wahrheitslehrer Brahman. Er ist Glückseligkeit und verleiht höchstes Glück. Er ist das Absolute und das Wissen, jenseits der Dualität und alldurchdringend wie der Raum. Man kann ihn durch Feststellungen wie "*Tat Twam Asi*" – "Das bist Du" erreichen. Er ist eins, ewig, rein und unveränderlich. Er ist Zeuge aller Zustände des Geistes, jenseits von Veränderungen und frei von den drei Erscheinungsformen der Natur (*Prakriti*).

Ich verbeuge mich vor dem Guru, der das Bewußtsein selbst ist, der ewig, friedvoll gestaltlos und makellos ist. Er ist jenseits von Zeit, Raum und Kausalität.

Ich verneige mich vor dem Guru. Er ist Gott: Schöpfer (*Brahma*), Erhalter (*Vishnu*) und Zerstörer (*Maheshwara*). Der Guru ist das höchste Absolute selbst.

Om! Verehrung dem Guru Shiva. Er ist Wonne und ewiges Glück, die Verkörperung von Sein, Wissen und Glückseligkeit, frei von physischer Gebundenheit.

Er ist friedvoll, existiert und strahlt aus sich selbst heraus.

### Dhyana Shlokas

(Verse zur Meditation) Ich meditiere immer über das ewig reine, alles durchdringende *Om* (die Silbe Om), das man nur mittels der *Veden* (älteste und wichtigste indische Heilige Schrift) verstehen kann. Es ist das Wesen und die Stütze des *Vedanta* (Philosophie des Absoluten). Es ist makellos, Ursache, Erhaltung und Zerstörung der Schöpfung schließt das ganze Universum in sich ein und ist der Retter des Universums. Es wird in zahllosen *Shrutis* (Heiligen Schriften) verkündet. Es ist reine Wahrheit, Wissen und Unendlichkeit in einem.

Ich verbeuge mich vor den Lotusfüßen von *Vigneshwara*, dem Sohnes von *Uma*, der alle Sorgen vernichtet und von einer Schar von *Bhuta-Ganas* (Engeln) bedient wird.

Er hat einen Elefantenkopf und ißt *Kapittha*- und *Jambu*-Früchte.

Ich verehere *Vishnu*, die Verkörperung des Friedens. Er ruht auf der Schlange und sein Nabel ist der Lotus der Welt. Er ist der Herr der Götter, der das Universum erhält. Er ist allgegenwärtig, formlos und wolkenähnlich. Sein Körper ist glücksverheißend. Er ist der Gemahl *Lakshmi*. Seine Augen sind wie Lotusblüten.

Yogis können ihn durch Meditation erreichen. Er befreit von der Furcht vor Geburt und Tod und ist der Eine Gott aller Welten.

Ich verneige mich vor dem Gemahl von *Parvati*. Er sitzt friedvoll im Lotussitz. Der Mond schmückt sein Haupt. Er hat fünf Gesichter und drei Augen. Rechts hält er den Dreizack, Strahl, Schwert und die Axt, die Furchtlosigkeit verleiht. Links hat er die Schlange, Schlinge, Glocke, *Damaru* und Speer. Er erstrahlt mit verschiedenen Ornamenten und leuchtet wie ein Kristall.

Ich verehere die dreiäugige *Durga*, von der ein strahlender Glanz ausgeht. Sie reitet auf dem Löwen, dem König der Tiere. Sie ist furchterregend. Mädchen mit Waffen und Keulen dienen ihr. In den Händen hält sie Diskus, Muschel, Keulen, Pfeile und einen gespannten Bogen. Sie leuchtet wie Feuer und trägt den Mond auf ihrem Scheitel.

Ich verehere *Lakshmi*, die Tochter des Königs des Milchmeers, die Königin der Wohnstätte *Vishnus*. Ihr dienen alle Gefährtinnen der Götter. Sie ist das eine Licht und der Sproß des Universums. Durch ihre gütige Gnade erlangten *Brahma*, *Indra* und *Shiva* ihre hohe Stellung. Sie ist die Mutter der drei Welten und wird auch *Kamala*, Lotusblüte, genannt. Sie ist die Gemahlin *Vishnus*.

Möge die Göttin *Saraswati* mich beschützen. Sie trägt eine Girlande, weiß wie *Kunda*-Blumen oder wie der Mond oder der Schnee und reine weiße Kleider. In den Händen hält sie die *Vina* und ihre Geste ist segensreich. Sie sitzt auf einem weißen Lotus. *Brahma*, *Vishnu*, *Shiva* und andere Götter verehere sie. Sie beseitigt alle Trägheit und Faulheit.

Man sollte über Sri *Ramachandra* meditieren. Seine Hände reichen bis zu den Knien. Er hält Bogen und Pfeile, sitzt aufrecht im Lotus und trägt ein gelbes Gewand.

Seine Augen wetteifern mit frisch erblühten Lotusblättern. Er sitzt freundlich da und schaut in das lotusgleiche Gesicht *Sitas* links neben ihm. Er ist blau wie die Wolken strahlt im Glanz verschiedener Zier und trägt eine große Haarkrone (*Jata*).

Ich kenne keine andere Wirklichkeit als den lotusäugigen *Krishna* mit der Flöte. Er sieht aus wie eine frische, sonnenbeschienene Wolke und trägt ein gelbes Seidengewand. Seine Lippen sind rot wie eine *Bimba*-Frucht und sein Gesicht ist schön wie der Vollmond.

Ich nehme Zuflucht zu *Sharavanabhava*, der in der Höhle meines Herzens wohnt. Er hat sechs Gesichter und ist von tieferer Farbe wie Kumkum. Er besitzt großes Wissen, reitet auf dem göttlichen Pfau, ist der Sohn *Rudras* (Name für Shiva) und Heerführer der Götter.

Verehrung dem Gott, den *Brahma*, *Varuna*, *Indra*, *Rudra* und die *Maruts* mit göttlichen Hymnen preisen. Er wird in den *Sama Vedas* und den *Upanishaden* besungen. Yogis sehen ihn im überbewußten Zustand in der Meditation. Er ist unendlich; selbst die Heerscharen der Engel und Dämonen kennen seine Grenzen nicht.

## **Gebete zu Gott**

### **I.**

Oh anbetungswürdiger, mitleidiger Gott. Begrüßt seist Du. Gib' mir innere Kraft Versuchungen zu widerstehen. Laß dieses Ego, das härter ist als Granit oder Diamanten, schmelzen und in Dir aufgehen. Laß mich immer Dein auserwählter Spielgefährte sein in Deinem wundervollen Spiel des Universums. Laß mich Dein geheimnisvolles Spiel verstehen. Mache mich immer zu einem Kanal Deiner Liebe zu allen Deinen Kindern. Benutze meinen Körper, meine Sinne und meinen Geist als Instrumente für Dein ungehindertes Spiel. Oh heimliche Liebe! Oh unvergängliche Schönheit! Laß meine Seele friedvoll in Dir ruhen in alle Ewigkeit.

Oh Licht der Lichter! Oh Strahlender! Ich lebe für Dich. Ich sehe Dich im Lächeln der Kinder, in den Tränen der Betrübten, in meinen Gedanken und Gefühlen, im Morgentau des Himalaya und

in den Strahlen der Sonne. Mein Zimmer ist erfüllt von Deiner süßen Gegenwart. Ich nehme Deine gütige Gnade mit meiner täglichen Nahrung zu mir. Ich koste Deine strahlende Liebe mit meinen täglichen Getränken.

Du bist ein Ozean voll Liebe und Mitleid. Laß meine Liebe zu Dir eine stürmische Flamme werden. Nimm jedes Übel von mir. Erfülle mein Herz mit Reinheit, Güte Liebe und höchsten Tugenden. Mache mich unsterblich.

Oh Gott! Enthülle mir Deine bezaubernde Form. Laß mich Deine lebendige Gegenwart spüren. Erfülle mein Herz mit Liebe. Laß mich in Dir aufgehen. Laß mich auf dem Pfad der Rechtschaffenheit wandeln. Reinige meinen Geist von allen schlechten Gedanken. Hilf mir, meinen Geist auf Deine Lotusfüße zu richten.

Umarme mich und mache mich rein. Lehre mich, in die Stille zu gehen und Deine Herrlichkeit zu genießen. Erleuchte meinen Geist mit dem Licht wahrer Erkenntnis.

Bringe mein versteinertes Herz zum Schmelzen und lasse es Dir zufließen.

## II.

Oh Gott, Du bist der Schöpfer des Universums. Du bist der Beschützer dieser Welt.

Du bist das Gras und die Rose. Du bist die Sonne und die Sterne. Gruß Dir, oh Spender von Freude und Wonne! Lieber Gott! Befreie mich aus den Krallen des Todes. Gib, daß ich alle Wesen als gleich ansehen kann. Befreie mich von Unreinheit und Sünde. Gib mir Kraft, den Geist zu beherrschen. Gib mir Kraft, Dir und der Menschheit unermüdlich zu dienen.

Mach mich zu einem geeigneten Instrument Deines Werkes. Mache mich rein und stark.

Ich verneige mich vor Dir, der Du in allen Herzen wohnst. Oh Geheimnis aller Geheimnisse! Zerstöre meine Schwächen, Fehler und schlechten Gedanken. Mache mich rein, so daß ich Deine Gnade und Deinen Segen empfangen kann. Oh Gott! Du bist die Allseele, die alle Wesen verbindet. Du durchdringst alles, das ganze Universum.

Du bist das Göttliche Licht, der Zerstörer der Unwissenheit, der allbarmherzige Gott.

Schenke mir ein Leben ohne Krankheit. Laß mich allezeit Deiner gedenken. Laß mich alle erhabenen Tugenden entwickeln.

Du leuchtest aus Dir selbst. Du bist Vater, Mutter, Bruder, Freund, Verwandter und Führer. Laß mich die Wahrheit erkennen. Befreie mich von Gier, Lust, Selbstsucht Eifersucht und Haß. Mache mich zu Deinem lieblichen Boten auf dieser Erde und lasse Freude, Frieden und Glückseligkeit durch mich auf die ganze Welt ausstrahlen.

Laß mich Dir und Deinen Geschöpfen dienen mit meinem Körper, meinem Geist und meinen Sinnen.. Belebe mich mit Deinem Atem der Unsterblichkeit. Laß mich die allumfassende Brüderlichkeit der ganzen Menschheit erkennen. Laß mich alle wie mein eigenes Selbst lieben. Verehrung Dir, oh barmherziger Gott!

### III.

Verehrung Dir, oh anbetungswürdiger Gott voller Mitgefühl! Du bist unendliche Schönheit, Freude, Glückseligkeit und Frieden! Du bist vollkommen, ungebunden und frei für immer! Gib mir Opferbereitschaft, Kraft und den unbezähmbaren Willen der Menschheit zu dienen! Gewähre mir Deine Gnade und Barmherzigkeit! Oh Allmächtiger! Du bist mein Erlöser und Retter. Befreie mich von der Knechtschaft dieses Körpers und dem Kreislauf von Geburt und Tod. Laß mich den Nektar der Unsterblichkeit kosten! Oh Höchstes Wesen! Erfülle mein Herz mit unwandelbarer Hingabe zu Dir. Laß die Flamme meiner Liebe zu Dir täglich heller werden! Oh Unendlichkeit! Oh Ewigkeit! Oh Unsterblichkeit! Befreie mich von allem Leid Abhängigkeit, Verblendung, Schwäche und Fehlern! Verleihe mir die rechte Einsicht ein ausgeglichenes Gemüt und göttliche Tugenden wie Mut, Duldsamkeit, Nachsicht Bescheidenheit, Barmherzigkeit, Reinheit und allumfassende kosmische Liebe.

Oh Allmächtiger Gott! Stärke meinen Entschluß, auf dem spirituellen Weg zu bleiben und meine tägliche spirituelle Praxis kraftvoll und regelmäßig auszuüben. Vergib meine Sünden. Halte mir Hindernisse auf dem Weg und alle Versuchungen fern. Gib mir innere Stärke, Versuchungen zu widerstehen! Oh Allgegenwart!

Du allein bist mir Halt, Stütze, Zuflucht und Trost! Du bist das Leben meines Lebens. Du bist die Seele meiner Seele. Du bist überirdische Wonne Frieden und Freude. Du bist das eine gleichartige Wesen in allem. Laß mich in Nicht-Verletzen, Wahrhaftigkeit, Hingabe und Reinheit fest verankert sein. Lehre mich festzubleiben in meiner Liebe zu Dir. Schenke mir Erleuchtung und Weisheit.

Oh Höchste Liebe! Verehrung Dir! Du wohnst in meinem Herzen. Verleihe mir das innere dritte Auge der Intuition und Weisheit. Selbstverwirklichung sei mein unerschöpflicher spiritueller Reichtum, Leidenschaftslosigkeit meine Krone tugendhafte Taten mein Guthaben auf der göttlichen Bank und Entsamung das Juwel meines Herzens! Ich verbeuge mich vielfach vor Dir, oh Gott, ich bin Dein. Rette mich, beschütze mich, führe und erleuchte mich. Mache mich rein, vollkommen und frei! Mögen alle durch Deine Gnade Gesundheit, ein langes Leben, Wohlergehen und Selbstverwirklichung erlangen!

## ***Allumfassendes Gebet***

Oh anbetungswürdiger Gott voll Barmherzigkeit und Liebe! Gruß Dir in Demut gebeugt.

Sein ist Dein Wesen, Wissen und Seligkeit.

Allgegenwärtig bist Du, allmächtig, allwissend.

Im Innern aller Wesen wohnst Du.

Gib uns ein verstehendes Herz die rechte Einsicht, ausgeglichenes Gemüt Vertrauen, Hingebung und Weisheit.

Lege in uns geistige Kraft Versuchungen zu widerstehen, Denken und Wollen zu beherrschen.

Befreie uns von Selbstsucht, Gier, Zorn, Haß und Eifersucht.

Erfülle unser Herz mit göttlichen Tugenden.

Laß uns Dich erschauen in all den Namen und Gestalten.

Laß uns Dir dienen in all den Namen und Gestalten.

Laß uns allezeit Deiner gedenken.

Laß uns stets Deine Herrlichkeit singen.

Laß Deinen Namen stets auf unseren Lippen sein.

Laß uns in Dir bleiben allezeit.

## **Maha-Mrityunjaya-Mantra**

Om Tryambakam yajamahe Sugandhim pushtivardhanam;  
Urvaarukamiva bandhanaan -Mrityormukshiya maamritaat.

"Om. Wir verehren den Dreiäugigen Shiva der wohlriechend ist und alle Wesen ernährt. Möge er uns vom Tod befreien und uns dazu reif machen zur Unsterblichkeit zu gelangen genau wie eine reife Gurke von der Pflanze abfällt."

1. Das Maha-Mrityunjaya-Mantra ist ein lebensspendendes Mantra. Heutzutage ist das Leben sehr komplex und Unglücksfälle sind an der Tagesordnung. Dieses Mantra wehrt Todesfälle durch Schlangenbiße Blitzschlag und Unfälle aller Art ab. Daneben hat es eine große heilende Wirkung. Selbst Krankheiten, die bei Ärzten als unheilbar gelten, werden durch dieses Mantra geheilt, wenn es mit Ernsthaftigkeit, Vertrauen und Hingebung gesungen wird. Es ist eine Waffe gegen alle Krankheiten. Mit diesem Mantra besiegt man den Tod.

2. Es ist auch ein Befreiungsmantra, das Mantra Shivas. Es verleiht Gesundheit (*Arogya*), langes Leben (*Dirgha-Ayus*), Frieden (*Shanti*) Reichtum (*Aishvarya*), Wohlstand (*Pushti*), Zufriedenheit (*Tushti*) und Unsterblichkeit (*Moksha*).

3. An seinem Geburtstag sollte man dieses Mantra 100.000 Mal oder mindestens 50.000 Mal wiederholen, ein *Havana* (Opferzeremonie) machen und Mönche, Arme und Kranke speisen. Das verleiht Gesundheit, langes Leben, Frieden, Wohlstand und Befreiung.

## **Sonnengebet**

*Om Suryam sundaralokanatham amritam vedantasaram sivam  
Jnanam brahmamayam suresamalam lokaikachittam svayam;  
Indraditya naradhipan suragurum trailokya chudamanim Brahma  
Vishnu Siva Svarupa Hridayam vande sada bhaskaram.*

*Ich bete ständig Surya an, die Sonne, den schönen Herrn der Welt. Er ist die Quintessenz des Vedanta, unsterblich, glücksverheißend, das absolute Wissen. Er ist die Form Brahmans, des Herrn der Götter, ewig rein, das eine wirkliche Bewußtsein der Welt, der Herr Indras, der Götter und der Menschen, der Lehrer der Götter, das Kronjuwel der drei Welten. Er ist das eigentliche Wesen von Brahma, Vishnu und Shiva der Spender des Lichts.*

*Om Hiranmayena patrena satyasyapihitam mukham Tattvam pushan apavrinu satyadharmaya drishtaye.*

*Pushan ekarshe yama surya prajapatya vyuha rasmin samuha Tejo yatte rupam kalyanatamam tatte pasyami yosavasau purushah sohamasmi Das Gesicht der Wahrheit ist von einem goldenen Schleier verhüllt.*

*Oh Sonne, löse diesen Schleier, auf daß wir das Gesetz der Wahrheit erschauen.*

*Oh Pushan (Sonne, Ernährer), du einziger Seher, du einziger Reisender der Himmel, der du alles beherrscht; Surya, Sohn von Prajapati verbreite Deine Strahlen und sammle Dein flammendes Licht. Ich erschauere Deine herrliche strahlende Form; Ich bin Er, Purusha, in Dir.*

Ich neige mich vor dem Göttlichen in der Sonne, das allen liebevoll zugetan ist.

Ich neige mich vor Ihm, der die Ursache allen Wandels ist.

Ich neige mich vor Ihm, der Aktivität herbeiführt.

Gruß an Ihn, der Licht verbreitet.

In Demut gebeugt vor Ihm, der sich im Himmel bewegt.

Verehrung Ihm, der alle nährt.

In Demut gebeugt vor Ihm, der alles enthält.

Verehrung Ihm, der Strahlen besitzt.

Ich neige mich vor Ihm, dem Gott der Götter.

In Demut gebeugt vor Ihm, der alles erzeugt.

Gruß an Ihn, der verehrungswürdig ist.

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.

# Einleitung

## I.

Im Kali Yuga (Eisernen Zeitalter) ist Japa (Mantrawiederholung) der leichteste Weg zur Gottesverwirklichung. Swami Madhusudana Saraswati, der berühmte Autor eines Kommentars zur Gita (Bhagavad Gita, wichtigste indische Heilige Schrift) und der Advaita-Siddhi, erlebte die unmittelbare Vision Krishnas durch Japa mit dem Krishna-Mantra.

Der angesehene Swami Vidyaranya, der Verfasser des Panchadasi hatte die direkte Vision Gayatris (hinduist. Göttin) durch Japa mit dem Gayatri-Mantra.

Heutzutage haben viele gebildete Menschen und Studenten den Glauben an die Macht der Mantras verloren, weil das Studium der Wissenschaften diesbezüglich einen negativen Einfluß ausübt. Sie haben Japa ganz aufgegeben, was sehr bedauerlich ist. Sie sind hitzköpfig, überheblich und atheistisch. Ihr Gehirn und Geist haben eine gründliche Überholung und Spülung nötig! Das Leben ist kurz. Die Zeit vergeht. Die Welt ist voller Elend und Not.

Löse den Knoten des Nichtwissens (Avidya) und genieße immerwährende Wonne! Ein Tag ohne Japa ist schlichtweg vergeudet.

Wer sich auf Essen, Trinken und Schlafen beschränkt, ohne Japa zu praktizieren, lebt nur eindimensional.

Im Hinduismus hat ein Mantra einen Seher (Rishi), der es der Welt enthüllte, ein Versmaß, und eine Devata (Gottheit), ein höheres oder niedrigeres übernatürliches Wesen, als seine ihm eigene Kraft. Das Bija der Samen, ist ein bedeutsames Wort oder eine Reihe von Worten, die ihm eine besondere Macht verleihen. Manchmal ist dieses Wort ein Klang, der sich harmonisch mit dem Grundton des Individuums, das es benutzt, verbindet und sich entsprechend von Mensch zu Mensch

verändert. Manchmal bringt dieses Wort das Wesen des Mantras zum Ausdruck und dann bringt das Mantra die Blüte hervor, die aus seinem Samen sprießt. Die Shakti ist die energetische Form des Mantras, die durch seinen Klang geschaffene Schwingungsform. Sie führt den Menschen zu der verehrten Gottheit. Kilaka, der Pfeiler, ist der Propfen der das Mantra hält und stützt, die Klammer, die es zusammenhält. Mit seiner Öffnung hören alle Sorgen auf, denn er befreit einen von allen Unvollkommenheiten.

Kümmere dich nicht um Dinge wie Matra (Versmaß), Para (das Höchste Absolute) und Pasyanti (ätherische Töne). Wiederhole das Mantra deiner persönlichen Gottheit mit Gefühl (Bhava), im Bewußtsein seiner Bedeutung. Dann wirst du den spirituellen Nutzen merken. Warum verschwendest du deine Zeit damit, die Kiesel am Ufer zu zählen? Tauche sofort in den Ganges und genieße das Bad! Werde weise! Alle Mantras sind gleich machtvoll. Es ist nicht richtig, zu behaupten, das Om Namō Narayana-Mantra sei dem Om Namah Shivaya-, dem Radheshyam- oder dem Sri Ram-Mantra oder anderen Mantras überlegen. Man kann mit jedem Mantra Gottesverwirklichung erreichen.

Valmiki (ind. Heiliger) erlangte sogar Gottesbewußtsein durch Wiederholen von Mara-Mara. Manche Menschen glauben, Om oder Soham sei Om Namō Narayanaya überlegen, oder umgekehrt. Das ist ebenfalls falsch. Denselben Zustand, den man mit Japa von Om oder Soham erreicht, kann man auch mit Sri Ram oder Radhehsyam erlangen.

Man sollte die Lehren der Schriften nicht in Zweifel ziehen. Ein nicht gefestigter Glaube führt zu Mißerfolg und Rückfall. Ein Mensch mit einem schwachen Willen und mangelndem Vertrauen in Japa kann keine Fortschritte auf dem spirituellen Weg erwarten. Wenn so jemand sagt: "Ich meditiere über die "Wer bin ich"-Problematik, dann ist das reine Einbildung! Nur wenige sind in der Lage, sich tatsächlich mit der Frage "Wer bin ich" auseinanderzusetzen.

Man muß fühlen, daß Atman (das Selbst), Ishwara (der persönliche Gott), Devata (Gottheit des Mantras) und Mantra

eins sind und das Mantra mit diesem Gefühl wiederholen. Nur dann bekommt man schnell die Kraft des Mantras und Gottesverwirklichung.

Mantra-Wiederholung kann dem Übenden die Verwirklichung seines höchsten Zieles bringen, selbst wenn er die Bedeutung des Mantras gar nicht kennt. Mit einem solchen mechanischen Japa dauert es ein bißchen länger bis zur Verwirklichung als in voller Kenntnis der Bedeutung. In den Mantras liegt eine unbeschreibliche Kraft (Achintya Shakti). Konzentriert man sich bei der Mantra-Wiederholung auf seine Bedeutung, erreicht man schnell Gottesbewußtsein.

Man sollte es sich zur festen Gewohnheit machen, den Namen Gottes zu wiederholen. Nur dann wird man sich auch im Augenblick des Todes leicht Seiner erinnern.

Gott erklären zu wollen heißt, Gott zu leugnen. Man kann ein endliches Objekt genau beschreiben. Wie aber kann man Unbegrenztheit oder Das Unendliche Wesen definieren, das die Quelle und letzte Ursache aller Dinge ist? Wenn man Gott beschreibt, begrenzt man das Grenzenlose, beschränkt ihn mit Vorstellungen des Geistes. Gott ist jenseits der Reichweite des groben Geistes, aber man kann ihn durch Mantrawiederholung (Japa) und Meditation mit einem reinen, feinen einpunktigen Geist erfahren.

## **II.**

Manasika Puja, ein im Geist vollzogenes Ritual, ist mächtiger und wirkungsvoller als eine sichtbare Puja mit Blumen, und so weiter. Arjuna opferte eine Menge Bael-Blätter und glaubte, Bhima übe keinerlei Gottesverehrung. Arjuna war stolz auf seine sichtbare Verehrung Shivas. Aber Bhima opferte dem Herrn im Geist die Bael-Blätter aller Bael-Bäume der ganzen Welt und vollzog damit ein inneres Verehrungsritual. Die Diener Shivas kamen nicht nach, die zahlreichen von Bhima geopfertem Bael-Blätter vom Haupte Shivas zu entfernen.

Arjuna sah eine große Schar von Menschen mit Körben voller Bael-Blätter. Er dachte bei sich, dies müßten die Blätter sein,

die er Shiva geopfert hatte und fragte: "Brüder, wo bringt ihr diese Bael-Blätter her?" Sie antworteten: "Oh Arjuna, diese Blätter wurden unserem Herrn Shiva von Bhima in geistiger Verehrung (Manasika Puja) dargebracht." Arjuna war sehr verwundert. Er begann zu begreifen, daß ein geistiges Verehrungsritual mächtiger ist als ein äußerliches und daß Bhima ein besserer Verehrer war als er selbst.

Fortgeschrittene Schüler können eine Puja im Geist vollziehen. Anfänger sollten natürlich richtige Rituale mit Blumen, Sandelholzpaste Räucherstäbchen und so weiter, ausführen. Bei der geistigen Verehrung hat man mehr Konzentration. Stelle dir vor deinem geistigen Auge den Herrn auf dem Thron vor, geschmückt mit Diamanten, Perlen und Smaragden. Biete Ihm einen Platz an. Tupfe Ihm Sandelholzpaste auf die Stirn und den Körper. Opfere ihm verschiedene Gaben (Arghya) Milch und Honig (Madhuparka), Blumen und Tücher. Zünde Räucherstäbchen und Kampfer an und schwenke Licht. Opfere Früchte Süßigkeiten und Speisen (Maha-Naivedya). Opfere dem Herrn die Früchte der ganzen Welt. Sei nicht geizig, auch nicht bei der geistigen Verehrung! Jemand opferte einmal in Gedanken nur eine einzige alte Banane und ein paar Körner. Was für ein elendiger geiziger Mensch! Nicht einmal im geistig vollzogenen Ritual konnte er großzügig und freigiebig sein! Die Welt ist voll solcher bedauernswerter Geizhalse! Zum Schluß wiederhole geistig: "Kayena vacha manasendriyarva buddhyatmana va prakritersvabhavat karomi yadyat sakalam parasmai narayanayeti samparpayami – was immer ich tue mit Körper, Rede Geist, Sinnen, Intellekt oder meiner eigenen Natur, ich opfere alle diese Handlungen dem höchsten Gott Narayana" und: "Om Tat Sat Brahmarpanamastu." Das reinigt das Herz und hält dich davon ab, eine Belohnung dafür zu erwarten.

### **III.**

Ohne Liebe ist das menschliche Leben leer. Ohne Liebe lebt man vergebens. Liebe ist lebenswichtig. Sie durchdringt alles. Liebe ist eine große Macht. Liebe ist der Saft des Lebens. Gib

Liebe. Pflege diese Liebe durch Dienen, Japa (Mantrawiederholung), Satsang (Zusammensein mit Weisen) und Meditation.

Gott ist immer mit dir. Er beschützt und erlöst dich. Suche Zuflucht bei Ihm. Seine Segnungen werden in dein Leben einfließen und deinen Geist und Körper verwandeln. Entwickle dein spirituelles Bewußtsein.

Strenge dich jeden Tag an, um Herrschaft über deine Gedanken, Worte und Handlungen zu erlangen. Fühle Seine Gegenwart im Raum. Bete und meditiere täglich.

Gebet erhebt den Geist und füllt ihn mit Reinheit. Gebet ist Lobpreisung Gottes. Es stimmt den Geist auf Gott ein. Das Gebet dringt in Bereiche vor, die die Vernunft nicht zu betreten wagt. Gebet kann Berge versetzen und Wunder bewirken. Es befreit von Todesfurcht. Es bringt den Betenden näher zu Gott, läßt ihn göttliches Bewußtsein und seine eigentliche, unsterbliche, wonnevolle Natur fühlen.

Übergib Ihm alles. Lege Ihm dein Ego zu Füßen und sei ruhig. Er wird sich deiner vollständig annehmen. Laß Ihn dich formen wie Er möchte.

Laß Ihn einfach Seinen Willen tun. Er wird dich von allen Fehlern und Schwächen frei machen. Er wird wunderschön auf der Flöte deines Körpers spielen. Höre die wundervolle Musik Seiner Flöte, die geheimnisvolle Musik der Seele und freue dich! Biete dem Herrn deine Opfergaben mit derselben inneren Einstellung dar wie Bhilini Sabari. Rufe den Herrn mit derselben gefühlvollen Hingabe an wie Draupadi oder Gajendra. Du wirst deinem Geliebten mit Sicherheit begegnen. Entwickle dieses hingebungsvolle Gefühl (Bhava).

Du wirst Gott sehen.

Fühle Seine Gegenwart überall. Strebe unaufhörlich danach, deinen Geist auf Gott zu richten. Versuche ständig Gott, deinen Geliebten, in allen Formen zu erblicken. Wiederhole geistig Seine Namen. Singe Seine Namen. Rezitiere Mantras im stillen. Werde eins mit Ihm im Geist.

Freue dich schweigend in Ihm.

Wenn man zu Brahmamuhurta, um vier Uhr morgens, aufsteht, hat man einen klaren Kopf. In diesen frühen Morgenstunden überwiegen spirituelle Einflüsse und eine geheimnisvolle Stille. Alle Heiligen und Yogis meditieren dann und schicken ihre spirituellen Schwingungen in die ganze Welt. Man wird von ihren Schwingungen positiv beeinflusst wenn man um diese Zeit mit Gebet, Japa und Meditation beginnt. Man muß sich nicht besonders anstrengen. Der meditative Geisteszustand kommt von selbst.

Betrachte das Bild deiner persönlichen Gottheit (Ishta-Devata) ein paar Minuten lang und schließe die Augen. Versuche dann, das Bild im Geist zu visualisieren. Du wirst ein genaues Abbild vor Augen haben. Wenn es verblaßt, öffne die Augen und schaue wieder hin. Wiederhole das fünf bis sechs Mal. Nach einigen Monaten wirst du deine Gottheit ganz klar sehen.

Wenn du es schwierig findest, das ganze Bild zu visualisieren, versuche es mit einem Teil davon. Versuche, wenigstens ein verschwommenes Abbild herzustellen. Bei ständiger Wiederholung wird es allmählich eine klare, scharfe Form annehmen. Wenn du dies schwierig findest konzentriere deinen Geist auf das strahlende Licht im Herzen und nimm es als die Form Gottes.

Die Gedanken und Bilder des täglichen Lebens machen einen zu dem was man ist oder werden will. Wenn man ständig an Krishna denkt, wird man identisch mit Krishna. Man wird für immer in Ihm bleiben. Man wird eins mit der Gottheit, über die man meditiert.

In Bhava-Samadhi wird der Geist des Übenden durch reine Gefühle und Hingabe erhoben. Er vergißt den Körper und die Welt. Sein Geist geht vollkommen in Gott auf.

Zufriedenheit, Gelassenheit, Freundlichkeit, Geduld, Rückgang der Ausscheidungen, sanfte Stimme, Eifer und Beständigkeit in der Meditationsausübung, Abneigung gegenüber weltlichem Wohlstand Erfolg und Gesellschaft, der Wunsch nach Einsamkeit und Zurückgezogenheit und nach

Gemeinschaft mit Heiligen (Sadhus) und Entsagten (Sannyasins) sowie Einpünktigkeit des Geistes (Ekagrata) sind Anzeichen für zunehmende Reinheit und Fortschritte auf dem spirituellen Weg.

Wenn man durch tiefe Meditation in die Stille eintritt, weicht die ganze äußere Welt zurück und die Schwierigkeiten nehmen ab. Man genießt höchsten Frieden. In dieser Stille liegt das Höchste Licht der Lichter und unvergängliche Glückseligkeit, wahre Stärke und immerwährende Freude.

Schließe die Türen der Sinne. Bringe die Gedanken, Emotionen und Gefühle zur Ruhe. Setze dich in den frühen Morgenstunden bewegungslos und ruhig hin. Kümmere dich nicht um etwaige Visionen und bunte Lichter. Sei aufnahmefähig und empfänglich. Sei nur bei Gott halte Gemeinschaft mit Ihm. Genieße den beständigen Frieden in der Stille.

In der Shrimad Bhagavata sagt Shri Krishna: "Man kann mich leichter erreichen durch Satsang (Zusammensein mit Weisen und spirituellen Menschen) als über Yoga, Sankhya (Philosophie, Wissen), Dharma (rechtes Handeln), Studium der Veden, Tapas (Askese), Verzicht großzügige Geschenke, Wohltätigkeit, Riten wie Agnihotra (Feuerzeremonie), Fasten, Gelübde, geheime Mantras, Pilgerfahrten Yamas und Niyamas (moralisch-ethische Regeln). Satsang beendet alle Verhaftungen. Viele, die von Natur aus rajasig (unruhig) oder tamasig (träge) waren – wie zum Beispiel Vritra, der Sohn des Weisen Tvashtri Prahlada, die Daityas, Asuras und Rakshasas (Dämonen), Gandharvas (Engelswesen), Apsaras (Nymphen), Nagas und Siddhas (Halbgötter) Charanas (himmlische Sänger), Guhyakas (Halbgötter) und Vidyadharas (Geistwesen), viele wilde Tiere und Vögel und unter den Menschen Vaishyas (dritter sozialer Stand), Shudras (Angehörige der niedrigsten Kaste), Frauen und Ausgestoßene von niedrigster Geburt – haben Mich nur durch Verbindung mit Weisen und Gerechten erreicht. Vrishaparva Bali, Bana, Maya, Vibhishana, Sugriva, Hanuman, Jambavan der Bär Gajendra der Elefant, Jatayu der Geier, Tuladhara der Kaufmann

Dharmavyadha der Vogelfänger, Kubja der bucklige Parfümverkäufer die Gopis in Vraja, die Frauen der Brahmanen in Brindava, und viele andere – sie alle studierten nicht die Veden und sassen nicht zu Füßen großer Gelehrter, um Wissen zu erwerben. Sie hielten sich weder an bestimmte Gelöbnisse noch an Fasten. Sie übten keine Askese. sondern erreichten Mich durch die Gemeinschaft mit Heiligen und Weisen. Nur durch die in Gesellschaft von Heiligen entwickelte Liebe wurden die Gopis und sogar die Kühe, Bäume, wilden Tiere, Schlangen und andere Geschöpfe niedriger Natur vollkommen und erreichten Mich leicht obwohl man Mich selbst durch große Anstrengungen im Yoga oder durch Sankhya, Wohltätigkeit, Gelübde, Enthaltbarkeit, Opfer, Lehren und Studium der Veden oder Entsagung nicht erreichen kann." Satsang, das Zusammensein mit Weisen, löst die Dunkelheit im Herzen auf. Das ist ein sicheres Boot, um den Ozean des Samsara (Kreislauf von Geburt und Tod) zu überqueren. Der Satsang erhebt den Geist und füllt ihn mit Reinheit. Er löscht schädliche Gedanken und Eindrücke im Herzen, führt einen auf den richtigen Weg und erleuchtet einen mit der Sonne der Weisheit.

Man nimmt "Om Namah Sivaya" als Mantra für Japa, wenn man Anhänger Shivas ist oder "Om Namo Narayanaya" als Anhänger Vishnus. Das sind sehr machtvolle Mantras. Niemand kann den Nutzen von Japa (Mantra-Wiederholung), Sadhana (spiritueller Praxis) und Satsang (Zusammensein mit einem Weisen) erklären. Japa ist der Stab in der Hand der blinden Sucher, um sich auf der Straße der Verwirklichung vorwärts zu tasten. Japa ist der Stein des Weisen, das göttliche Elixier, das gottähnlich macht. Allein durch Japa kann man Gott in diesem Leben verwirklichen.

Dieses Buch erläutert diesen wichtigen Aspekt des Mantra-Yoga und die Methode, durch Japa Vollkommenheit zu erlangen. Im ersten Kapitel wird Japa definiert. Das zweite Kapitel handelt von der Herrlichkeit und Bedeutung des Namens Gottes. Das dritte Kapitel beschreibt verschiedene Arten von Mantras. Das vierte Kapitel enthält zahlreiche

praktische und nützliche Anweisungen für die spirituelle Praxis. Das fünfte Kapitel gibt einen kurzen Einblick in das Leben von Heiligen, die mittels Japa Gottesverwirklichung erreichten.

Möge Gott euch innere Stärke geben, die Sinnes- und Handlungsorgane (Indriyas) und den Geist zu beherrschen und ununterbrochen Japa-Yoga und Verehrung zu praktizieren! Möget ihr unerschütterlich an die wunderbaren Kräfte und den Nutzen von Japa-Yoga glauben! Möget ihr die Herrlichkeit des Namens Gottes erkennen! Möget ihr alle den Ruhm Gottes landauf landab verkünden! Sieg Hari und Seinem Namen! Ruhm Hari und Seinem Namen! Möge der Segen Shivas, Haris, Ramas und Krishnas auf euch allen ruhen!

## Die Lehre des Japa

### **Die Lehre des Japa Was ist Japa?**

Japa ist die Wiederholung eines Mantras oder Namens Gottes. Im jetzigen *KaliYuga* (Eisernes Zeitalter) ist die körperliche Verfassung der überwiegenden Mehrheit der Menschen nicht gut; daher sind strenge Hatha-Yoga-Praktiken schwierig. Japa ist ein leichter Weg zur Gottesverwirklichung. Tukaram von Deo, ein Heiliger aus Maharashtra, Dhruva, Prahlada, Valmiki Rishi, Ramakrishna Paramahansa – sie alle erreichten Erlösung durch Aussprechen des Namens Gottes.

Japa ist ein wichtiger Teil des Yoga. In der Gita steht: "*Yajnanam Japa-Yajnosmi* – Unter den Yajnas (Opfern) bin ich das Opfer des Japa". Im *KaliYuga* kann schon allein das Praktizieren von Japa ewigen Frieden, Glückseligkeit und Unsterblichkeit bringen. Japa führt letztendlich zu Samadhi, dem überbewußten Zustand, zur Einheit mit Gott. Japa muß zur Gewohnheit werden und mit einem *sattwigen* (reinen) göttlichen Gefühl, mit Reinheit, Liebe (*Prema*) und Glauben (*Shraddha*) ausgeübt werden. Es gibt keine erhebendere Yoga-Art als Japa. Es verleiht alle überirdischen Kräfte (*IshtaSiddhis*), Hingabe (*Bhakti*) und Befreiung (*Mukti*).

Japa ist die Wiederholung des Mantras. *Dhyana* ist Meditation auf die Gestalt Gottes mit Eigenschaften. Das ist der Unterschied zwischen Japa und *Dhyana*. Es gibt Meditation mit Japa (*Japa-Sahita*) und Meditation ohne Japa (*Japa-Rahita*). Am Anfang sollte man die Meditation mit Japa verbinden. Wenn man Fortschritte macht fällt die Mantrawiederholung irgendwann von selbst weg und es bleibt nur Meditation übrig. Das ist ein fortgeschrittenes Stadium. Dann kann man Konzentration getrennt üben. In dieser Hinsicht kann man so vorgehen, wie es einem am besten liegt. *Om* ist sowohl *Saguna* (mit Eigenschaften) als auch *Nirguna* (ohne Eigenschaften) manifestiertes und unmanifestiertes *Brahman* (Absolutes). Ein Anhänger Ramas kann "*Om Ram*" wiederholen zur Verehrung des manifestierten *Brahman*.

Der Name (*Nama*) und das Objekt (*Rupa*), das durch den Namen bezeichnet wird sind untrennbar. Gedanke und Wort sind untrennbar. Immer wenn man an den Namen seines Sohnes denkt, steht sein Gesicht vor dem inneren Auge, und umgekehrt. Genauso erscheint das Bild Ramas oder Krishnas im Geist, wenn man ein Rama- oder Krishna-Mantra wiederholt. Deshalb gehören *Japa* und *Dhyana* zusammen. Sie sind untrennbar.

Stelle dir während der Mantra-Wiederholung vor, daß du wirklich zu deinem persönlichen Gott betest, daß er dir tatsächlich zuhört, sich dir voll Barmherzigkeit und Gnade zuwendet und dir mit vollen Händen Freiheit von Furcht schenkt, um dich zu *Moksha*, der ersehnten Befreiung, zu führen. Halte dieses innige Gefühl (*Bhava*) aufrecht.

Übe *Japa* mit Gefühl aus. Kenne die Bedeutung des Mantras. Spüre Seine Gegenwart in allem und überall. Rücke näher und dichter an Ihn heran, wenn du das Mantra wiederholst. Stelle dir vor, er strahlt im Innern deines Herzens. Er ist Zeuge deiner Mantra-Wiederholung und deines Gemütes.

Man muß *Japa* (Mantra-Wiederholung) und *Nama-Smarana* (Erinnerung an den Namen Gottes) ernsthaft und aufrichtig mit vollkommenem Glauben betreiben.

Seinen Namen zu singen ist nichts anderes als Ihm zu dienen. Wenn man an Seinen Namen denkt, muß man denselben Fluß von Liebe und Hingabe im Herzen fühlen wie man ihn natürlicherweise im Herzen haben wird, wenn man Ihn tatsächlich sieht.

Man muß vollkommen an die Ewigkeit seines Namens glauben.

## **Mantra Yoga**

Mantra Yoga ist eine exakte Wissenschaft. "*Mananat trayate iti mantrah* – Ein Mantra ist das, wodurch man – bei ständigem Wiederholen und sich daran Erinnern – vom Rad der Geburt und des Todes erlöst wird." Durch diese Mantra-Wiederholung (*Manana*) in der Meditation erlangt *Jiva*, die individuelle Seele Freiheit von Sünde, Freude im Himmel und endgültige Befreiung sowie die "vierfache Frucht" (*Chaturvarga*), nämlich *Dharma* (rechtes Handeln), *Artha* (Wohlstand), *Kama* (Wunscherfüllung) und *Moksha* (Befreiung). Ein Mantra heißt so weil es sich durch

einen geistigen Prozeß entfaltet. Die Wurzel "man" im Wort Mantra kommt von der ersten Silbe des Sanskritwortes für "denken" und "tra" ist abgeleitet von "traï", "schützen" oder "befreien" von den Bindungen des *Samsara* und der Welt der Erscheinungen. Durch die Kombination von "man" (daran denken sich daran erinnern) und "tra"(führen) entsteht *Mantra*, eine mächtige Klangschwingung, die die Erfüllung der vier Hauptbestrebungen des Men-schen (*Chaturvarga*), nämlich *Dharma*, *Artha*, *Kama* und *Moksha* mit sich bringt.

Ein Mantra ist eine Gottheit. Es ist göttliche Macht (*Daivi Shakti*), die sich in einem Klangkörper manifestiert. Das Mantra selbst ist die Gottheit. Der Aspirant sollte sein möglichstes tun, um seine Einheit mit dem Mantra der Gottheit zu verwirklichen. In dem Maß, in dem ihm dies gelingt, unterstützt die Kraft des Mantras (*Mantra-Shakti*) die Kraft seiner spirituellen Praxis (*Sadhana-Shakti*). So wie eine Flamme vom Wind angefacht wird, wird die persönliche Energie des Aspiranten durch die Energie des Mantras gestärkt, worauf sich die individuelle *Shakti* (Kraft, Energie) wieder mit der *Mantra-Shakti* verbindet und diese weiter verstärkt.

Die Energie, die der Aspirant in seine spirituelle Übung steckt, weckt das Mantra aus dem Schlaf. Das Mantra einer Gottheit ist der Buchstabe oder die Buchstabenkombination, die dem Übenden, der es durch die Kraft seiner spirituellen Praxis erweckt hat, das Wesen seiner Gottheit enthüllt. Das Mantra ist eine geballte strahlende, feurige Energie (*Tejas*). Es weckt übernatürliche Kräfte.

Ein Mantra erzeugt und beschleunigt schöpferische Kraft. Für das spirituelle Leben brauchen wir Harmonie in allen Teilen unseres Seins. Das gesamte Wesen muß in vollkommener Ruhe und Übereinstimmung mit dem Göttlichen sein. Nur dann kann die spirituelle Wahrheit verwirklicht werden. Das Mantra führt zu Harmonie. Ein Mantra hat die Macht, kosmisches und allumfassendes Bewußtsein freizusetzen. Es verleiht dem Schüler Erleuchtung, Freiheit, höchsten Frieden, unendliche Glückseligkeit und Unsterblichkeit. Wenn das Mantra ständig wiederholt wird, weckt es das kosmische Bewußtsein (*Chit* oder *Chaitanya*). Im Mantra ist kosmisches Bewußtsein verborgen.

Klänge existieren in vier grundlegenden Zuständen: erstens *Vaikhari*, hörbarer Klang in seiner maximalen Differenzierung; zweitens *Madhyama*, der innere, feine ätherische Klang, der für das physikalische Ohr unhörbar ist; drittens *Pasyanti*, ein noch höherer, innerlicherer, ätherischerer Zustand; viertens *Para*, der "höchste" Klang, der die kosmische Energie (*Ishwara Shakti*) repräsentiert. Er ist der ursächliche, unmanifestierte, indifferenzierte (*Karana*) Klangzustand. Der *Para*-Klang ist immer gleich, nicht unterschiedlich in den verschiedenen Sprachen wie *Vaikhari*.

Er ist die unveränderliche Ursubstanz aller Klänge, die Quelle des Universums.

Mantra-Wiederholung kann den Übenden zur Verwirklichung seines höchsten Zieles bringen, selbst wenn er die Bedeutung des Mantras nicht kennt. Es wird dann nur ein bißchen länger dauern. Im Namen Gottes und im Mantra liegt eine unbeschreibliche Kraft. Wer das Mantra mit Konzentration auf seine Bedeutung wiederholt, wird schnell Gottesbewußtsein erlangen.

Die Wiederholung des Mantras entfernt den Schmutz des Geistes, wie Verlangen Ärger und Gier. Wie ein gereinigter Spiegel seine Umgebung widerspiegeln kann, so erwirbt der Geist nach Befreiung von seinen Unreinheiten die Fähigkeit, die höhere spirituelle Wahrheit zu reflektieren. Wie Seife ein schmutziges Tuch reinigt, ist das Mantra eine spirituelle Seife zur Reinigung des Geistes. Wie Feuer Gold reinigt, so reinigt das Mantra den Geist. Schon ein wenig Mantra-Rezitation mit Glauben richtigem Gefühl und einpunktiger Konzentration auf seine Bedeutung zerstört alle Unreinheiten des Geistes. Man sollte den Namen Gottes oder irgendein Mantra jeden Tag regelmäßig wiederholen. Mantra-Wiederholung löscht Sünden aus und gewährt immerwährenden Frieden, unendliche Wonne, Wohlergehen und Unsterblichkeit. Daran gibt es nicht den geringsten Zweifel.

## ***Klang und Bild***

Klänge sind Schwingungen. Sie lassen bestimmte Formen entstehen. Jeder Klang ruft eine Form in der unsichtbaren Welt hervor. Klangkombinationen schaffen komplexe Formen. Wissenschaftliche Bücher beschreiben Experimente, die zeigen

wie Töne eines Instruments in einem Sandbett bestimmte geometrische Figuren hervorrufen. Das beweist, daß rhythmische Schwingungen gleichmäßige geometrische Figuren entstehen lassen. Hinduistische Bücher über Musik beschreiben anschaulich bestimmte Formen verschiedener Melodien, der "*Ragas*" und "*Raginis*". Der *Megha-Raga*-Ton zum Beispiel soll eine majestätische, auf einem Elefant sitzende Gestalt sein. Der *Vasanta-Raga*-Ton wird als schöner blumengeschmückter Jüngling beschrieben. Ein richtig gesungener *Raga*- oder *Ragini*-Ton ruft also ätherische Schwingungsreihen hervor, die eine charakteristische Form dieses Tons entstehen lassen. Diese Ansicht wurde durch Versuche von Frau Watts Hughes, der Autorin von "Voice Figure", bekräftigt. Sie präsentierte vor einem ausgewählten Publikum die überwältigenden wissenschaftlichen Ergebnisse ihrer mehrjährigen geduldigen Forschungsarbeit. Frau Hughes singt in ein einfaches, "Eidophon" genanntes Instrument, das aus einem Rohr und einer beweglichen Membran besteht. Jeder Ton nimmt eine bestimmte gleichbleibende Form an, wie sie während der Vorlesung demonstrierte. Sie legte winzige Samenkörner auf die flexible Membran, die durch die Tonschwingungen in Bewegung versetzt wurden und so bestimmte geometrische Muster bildeten.

Danach benutzte sie verschiedene pulverisierte Substanzen, wobei sich Copodium-Staub als besonders geeignet erwies. Ein Berichterstatter beschreibt die Formen der Töne als beeindruckende geometrische, perspektivische und schattierte Bilder: "Sterne, Spiralen, Schlangen und Phantasiegebilde, die sich in ihrer Fülle fantastischer Muster gegenseitig übertreffen." Das waren die ersten demonstrierten Formen. Einmal sang Frau Hughes einen Ton, woraufhin ein Gänseblümchen erschien und wieder verschwand. Sie sagte: "Ich habe wochenlang versucht, es wieder erscheinen zu lassen; jetzt ist es mir endlich gelungen." Jetzt kennt sie die präzisen Modulationen dieses besonderen Tons, der ein Gänseblümchen ist. Die Gänseblümchen-Form entsteht dauerhaft und klar durch eine spezielle Abfolge von Crescendo (stärker werdend) und Diminuendo (schwächer werdend) beim Singen.

Nachdem die Gäste überwältigt auf eine Reihe von Gänseblümchen gestarrt hatten – einige davon mit mehreren

Lagen von Blütenblättern, die ganz deutlich sichtbar waren –, zeigte sie ihnen andere Töne, Gänseblümchen von großer Schönheit.

"Wunderbar! Wunderschön!" riefen sie aus. Eine auserlesene Form nach der anderen erschien auf der Leinwand! Den Blumen folgten Meeresungeheurer Schlangenformen in sich aufblühender Rundheit, voller Licht, Schatten, Details und Perspektive. Dann kamen Formen von Bäumen, Bäume mit fallenden Früchten Bäume mit einem felsigen Vordergrund, Bäume mit dem Meer im Hintergrund.

"Genau wie japanische Landschaften!", riefen die Menschen im Publikum.

Als Madame Finlang in Frankreich das "*Ave Maria*" sang, entstand die Form der Jungfrau Maria mit dem Jesuskind auf dem Schoß. Der Gesang einer Hymne an "*Bhairava*" durch einen bengalischen Studenten aus Varanasi, der in Frankreich studierte, ließ die Gestalt *Bhairavas*, einer Inkarnation *Shivas*, mit seinem Fahrzeug dem Hund, erscheinen.

So entsteht durch wiederholtes Singen des Namens Gottes schrittweise die Form der Gottheit oder die besondere Manifestation der Gottheit, die man verehrt. Es wirkt wie ein Brennglas, das den segensreichen Einfluß des Göttlichen Wesens von der Mitte her ausstrahlen und den Betenden ganz durchdringen läßt.

Zu Beginn des meditativen Zustands intensiviert sich der innere Gedankenfluß. Je tiefer die Meditation, desto stärker wird diese Wirkung. Die nach oben gerichtete Konzentration des Geistes schickt einen Kraftstrom durch den Scheitel des Kopfes hindurch. Die Antwort kommt in Form eines feinen Magnetismusregens. Diese abwärts gerichtete Kraft schickt ein wundervolles Glühen durch den Körper, und man fühlt sich wie in sanfter Elektrizität gebadet.

Die oben beschriebenen Experimente beweisen folgende Tatsachen:

1. Klänge produzieren Formen.
2. Bestimmte Töne rufen bestimmte Formen hervor.

3. Wenn man eine bestimmte Form entstehen lassen will, muß man einen bestimmten Ton in einer bestimmten Tonhöhe erzeugen.

Die Wiederholung des *Panchakshara* (fünfsilbigen) Mantras "*Om Nama Shivaya*" läßt die Form von Shiva entstehen. Die Wiederholung von "*Om Namo Narayanaya*" des *Ashtakshara* (achtsilbigen) Mantras von Vischnu, bringt die Form von Vishnu hervor. In einem Mantra sind die Tonschwingungen äußerst wichtig, ebenso die Tonhöhe (*Svara*) und die Klangfarbe (*Varna*). In der unsichtbaren Welt gehören zu allen Tönen Farben, so daß sie farbige Formen in allen Schattierungen hervorbringen. Gleichermaßen sind Farben von Tönen begleitet. Um eine bestimmte Form zu erzeugen, braucht es einen bestimmten Ton. Töne in verschiedenen Tonhöhen rufen unterschiedliche Formen hervor. In der Wissenschaft der Mantras benutzen wir verschiedene Mantras, um verschiedene Götter anzurufen. Wenn man Shiva anbetet, benutzt man "*Om Namah Shivaya*", aber wenn man Vishnu oder Shakti anrufen will, muß man das Mantra ändern. Was geschieht, wenn ein Mantra rezitiert wird? Die mehrfache Wiederholung des Mantras läßt im Geist die Form der Gottheit entstehen, die mit dem Mantra verbunden ist. Diese Gestalt wird zum Mittelpunkt des Bewußtseins, wenn sie direkt wahrgenommen wird. Daher sagt man das Mantra ist Gott selbst. Dies erklärt vielleicht die vielfach mißverstandene Behauptung der *Mimamsa*-Philosophen, wonach die Götter nicht ohne Mantras existieren (*Mantratmako Devah*). Wenn also ein Mantra einer Gottheit richtig rezitiert wird, schaffen seine Schwingungen auf höherer Ebene die besondere Form, die diese Gottheit verkörpert.

## Die Herrlichkeit des Namens

### ***Die Herrlichkeit des Namens Nama Mahima – Wiederholung des göttlichen Namens***

Wieviel Freude bringt die Wiederholung Seines Namens! Wieviel Kraft flößt er dem Menschen ein! Wie wunderbar verändert er die menschliche Natur! Wie erhebt er den Menschen in einen göttlichen Zustand! Wie zerstört er alte Sünden, Wünsche Gedanken, Gelüste, Bedürfnisse, depressive Stimmungen, sexuelle Begierden und verschiedene Eindrücke im Geist! Wie süß ist Gottes Name. Was für eine gewaltige Macht besitzt er! Wie schnell verwandelt er die niedere Natur in reine, sattwige, göttliche Natur! Wie bringt er einen von Angesicht zu Angesicht zu Gott, so daß man die Einheit mit Ihm als *Para Bhakti*, höchste Liebe, spürt! Der Name Gottes bringt mit Sicherheit das gewünschte Ergebnis, ob er nun richtig oder falsch, wissentlich oder unwissentlich, bewußt oder unbewußt, gesungen wird.

Die Herrlichkeit des Namens Gottes kann man nicht durch Argumentieren und den Intellekt begründen. Man kann sie nur durch Hingabe, Vertrauen und ständige Wiederholung des Namens erfahren oder verwirklichen. Jeder Name ist voller Energien. Die Kraft des Namens ist unbeschreiblich. Sein Ruhm ist unbeschreiblich.

Die Wirksamkeit und latente Energie des Namens Gottes sind unergründlich.

So wie Feuer die natürliche Eigenschaft hat, entflammbare Dinge zu verbrennen, so hat der Name Gottes die Macht, Sünden, geistige Eindrücke und Wünsche zu verbrennen und jenen ewige Glückseligkeit und immerwährenden Frieden zu verleihen, die ihn wiederholen. So wie das Verbrennen eine natürliche, inhärente Eigenschaft des Feuers ist, so wohnt dem Namen Gottes natürlicherweise die Macht inne, Sünden an der Wurzel auszurotten und durch *Bhava-Samadhi* (überbewußter Zustand, der durch Hingabe erlangt wird) den Aspiranten zu glückseliger Einheit mit Gott zu bringen.

Oh Mensch! Nimm Zuflucht zum Namen Gottes. Das Benannte und der Name sind untrennbar. Singe den Namen Gottes unaufhörlich. Erwähne dich des Namens Gottes mit jedem Atemzug. Im Eisernen Zeitalter ist Denken an Gott und Mantra-Wiederholung der einfachste, schnellste und sicherste Weg zu Gott, zur Unsterblichkeit und ewigen Freude. Ehre dem Herrn! Ruhm seinem Namen! Allein durch Aussprechen des Namens Gottes wurde ein großer Sünder vom Typ Ajamila erlöst. Ajamila war ein gerechter Brahme. Er verliebte sich in ein Mädchen aus einer unteren Kaste und beging in der Folge zahlreiche schreckliche Verbrechen. Bei seinem Tod stieß er den Namen seines Sohnes, "*Narayana*", aus woraufhin die Gehilfen Narayanas selbst zu seiner Rettung herbeieilten und Ajamila für immer von dieser Welt erlösten. Das zeigt die außerordentliche Macht des Namens.

Vielleicht kennt ihr die Geschichte, wie die Prostituierte Pingala auf geheimnisvolle Weise zur Heiligen wurde durch die Macht des Namens Ramas und wie leicht sie Erlösung erlangte. Ihr Guru war ein Papagei, den sie als Geschenk von einem Dieb erhalten hatte. Der Papagei war darauf dressiert, "*Sri Rama, Sri Rama*" zu sagen.

Pingala wußte nichts von Rama. Sie hörte den Klang *Rama-Rama* von dem Papagei. Es klang sehr melodisch und bezaubernd und gefiel ihr. Sie richtete ihren Geist auf den Namen Ramas und trat auf geheimnisvolle Weise in den überbewußten Zustand, die Einheit mit Rama, ein. So groß ist die Macht des Namens des Herrn. Es ist schade, daß die modernen, wissenschaftlich orientierten Menschen, die mit ihrer wertlosen weltlichen Gelehrsamkeit prahlen, nicht an den Wert des Namens Gottes glauben. Das ist äußerst bedauerlich.

Erfahre die Herrlichkeit des Namens Ramas. Man muß lernen, den Namen Ramas voller Hingabe und Glauben anzunehmen. Wenn man das Ramayana von Tulsidas liest, erfährt man die große Göttliche Macht dieses gesegneten Namens.

Gandhi schreibt: "Ihr mögt mich fragen, warum ich euch empfehle, das Wort *Rama* zu benutzen und nicht einen der vielen anderen Namen des Schöpfers. Es stimmt; Er hat so viele Namen und mehr wie Blätter an einem Baum, und ich könnte euch zum Beispiel bitten, das Wort ‚*God*‘ zu nehmen. Aber was für eine

Bedeutung hätte das für euch? Damit ihr bei der Wiederholung von ‚*God*‘ irgendetwas fühlen könntet müßte ich euch zuerst Englisch beibringen und euch die Gedanken- und Vorstellungswelt fremder Völker erklären.

Aber wenn ich euch sage, ihr sollt den Namen *Rama* wiederholen, gebe ich euch einen Namen, der seit vielen Generationen von den Menschen in diesem Land verehrt wird – ein Name, der selbst den Tieren und Vögeln, den Bäumen und Steinen der hinduistischen Welt seit vielen tausend Jahren vertraut ist. Ihr erfahrt aus dem *Ramayana*, wie ein Stein am Straßenrand bei der Berührung durch Ramas Fuß lebendig wurde. Ihr müßt lernen, den gesegneten Namen Ramas mit solcher Innigkeit und Hingabe zu wiederholen, daß die Vögel aufhören zu singen, um euch zuzuhören und selbst die Bäume euch ihre Blätter zuneigen, bewegt von der göttlichen Melodie dieses Namens." Kamal wurde von seinem Vater Kabir heftig gescholten, weil er einem reichen Kaufmann zur Heilung von Lepra verordnet hatte, zweimal den Namen Ramas zu wiederholen. Kamal hatte den Kaufmann gebeten, zweimal "*Rama*" zu wiederholen; dennoch wurde er nicht geheilt. Kamal erzählte seinem Vater von diesem Vorfall.

Kabir war sehr verärgert und sagte zu Kamal: " Du hast Schande über mich gebracht, in dem du den Kaufmann angewiesen hast, zweimal Rama zu wiederholen. Die einmalige Wiederholung von Rama ist völlig ausreichend. Nun schlage den Kaufmann kräftig mit einem Stock auf den Kopf. Sag ihm, er soll sich in den Ganges stellen und Rama einmal aus Herzensgrund wiederholen." Kamal folgte den Anweisungen seines Vaters. Er versetzte dem Kaufmann einen kräftigen Schlag auf den Kopf. Der Kaufmann wiederholte den Namen Ramas nur einmal mit innigem Gefühl aus tiefstem Herzen und wurde vollkommen gesund.

Kabir sandte Kamal zu Tulsidas. In Anwesenheit von Kamal schrieb Tulsidas den Namen Ramas auf ein Tulsi-Blatt und besprengte 50 Leprakranke mit dem Saft. Alle wurden geheilt. Kamal war tief erstaunt. Dann sandte Kabir Kamal zu dem blinden Sur Das. Sur Das bat Kamal, den Leichnam zu bringen, der im Fluß dahertrieb. Der Leichnam wurde gebracht. Sur Das flüsterte nur einmal "*Ram*" – nicht den vollen Namen Rama! – in ein Ohr des Toten, der dadurch wieder lebendig wurde. Kamals Herz war erfüllt von Ehrfurcht und Verwunderung. So groß ist die Macht des

Namens Gottes! Liebe Freunde! Gebildete Studenten! Liebe Anwälte, Professoren, Doktoren und Richter! Blast euch nicht auf mit eurem falschen weltlichen Wissen. Wiederholt den Namen Gottes mit richtigem Gefühl und Liebe aus der Tiefe eures Herzens und erfahrt höchste Glückseligkeit, Wissen, Frieden und Unsterblichkeit, jetzt, in diesem Leben, nein, jetzt, in dieser Sekunde! Kabir sagt: "Wenn jemand sogar im Traum *"Rama, Rama"* ausspricht, würde ich ihm gern ein Paar Schuhe für den täglichen Gebrauch aus meiner eigenen Haut anfertigen." Wer kann den Ruhm von Gottes heiligem Namen beschreiben? Wer kann die Größe und den Glanz der heiligen Namen Gottes wirklich verstehen? Nicht einmal Parvati, der Gemahlin Shivas, gelang es, die Größe und wirkliche Bedeutung des Namens Gottes angemessen in Worte zu fassen. Wenn jemand Seinen Namen singt oder ihn singen hört, wird er zu großartigen spirituellen Höhen erhoben, ohne sich dessen bewußt zu werden. Er verliert sein Körperbewußtsein. Er ist in Freude getaucht. Er trinkt den göttlichen Nektar der Unsterblichkeit. Er ist vom Göttlichen berauscht. Die Wiederholung des Namens Gottes läßt den Anhänger die Göttliche Gegenwart fühlen, den Göttlichen Glanz, das Göttliche Bewußtsein in sich selbst und in allem. Wie süß ist Haris Name! Wie mächtig ist der Name des Herrn! Wieviel Freude, Frieden und Kraft bringt Sein Name dem, der ihn wiederholt! Gesegnet sind die, die den Namen Gottes wiederholen, denn sie werden frei vom Rad der Wiedergeburt und des Todes und erreichen Unsterblichkeit! Dank ihres unendlichen Glaubens an den Namen Haris verbrannten die *Pandavas* nicht, obwohl ihr Haus angezündet wurde. Das Feuer vermochte die *Gopalakas* nicht zu verletzen dank ihres grenzenlosen Glaubens an den Namen Gottes. *Hanuman* verbrannte nicht, obwohl die *Rakshasas* (Dämonen) Feuer an seinen Schwanz legten, weil er unerschütterliches Vertrauen in den Namen Ramas hatte. *Prahlada* verbrannte nicht, weil er zum Namen *Haris* Zuflucht genommen hatte. *Sita* wurde nicht vom Feuer berührt, als sie die Feuerprobe bestehen mußte, um ihre Reinheit zu beweisen, denn sie wählte Ramas Namen als einzige Zuflucht. Während ganz Sri Lanka in Schutt und Asche gelegt wurde, verbrannte der Palast *Vibhishanas* nicht wegen seines unendlichen Glaubens in den

Namen Ramas. So groß ist die Herrlichkeit des Namens des Herrn.

## ***Nutzen von Japa***

### **I**

Japa kontrolliert die Kraft des Gedankenstroms, wenn dieser zu äußeren Objekten wandert. Es zwingt den Geist, sich Gott und der Erlangung ewiger Glückseligkeit zuzuwenden. Es führt auch zur Vision Gottes. Reine Bewußtheit (*Chaitanya*) ist in jedem Mantra verborgen. Immer wenn der spirituelle Schüler in seiner Praxis nachläßt, stärkt die Kraft des Mantras seine Motivation, weiterzuüben (*Sadhana-Shakti*). Ständige und anhaltende Wiederholung über einige Monate gräbt neue Spuren in Geist und Gehirn.

Während der Ausübung von Japa fließen alle göttlichen Qualitäten ständig von Gott in den Geist des Praktizierenden, wie Öl von einem Gefäß ins andere fließt. Japa transformiert die Natur des Geistes. Es macht den Geist sattwig.

Japa verändert die geistige Substanz von Leidenschaft zu Reinheit, von Rajas (Unruhe, Aktivität) zu Sattwa (Ruhe, Reinheit). Es beruhigt und stärkt den Geist richtet ihn nach innen und beherrscht seine nach außen gerichteten Tendenzen. Es rottet alle schlechten Gedanken und Neigungen aus, macht entschlossen und ernsthaft. Es führt unter Umständen zur unmittelbaren Vision der persönlichen Gottheit oder zur Gottesverwirklichung.

Durch ständiges Japa und Gebet wird der Geist gereinigt. Er füllt sich mit guten und reinen Gedanken. Mantra-Wiederholung und Gebet stärken die guten Eindrücke im Geist. "Ein Mensch wird das, was er denkt." Das ist ein psychologisches Gesetz. Der Geist eines Menschen, der sich im Denken von guten, erhabenen Gedanken übt entwickelt eine Neigung zu guten Gedanken. Durch ständige gute Gedanken wird sein Charakter geformt und verwandelt. Wenn man bei der Ausübung von Japa und Gebet an das Bild Gottes denkt, nimmt die geistige Substanz tatsächlich die Form des Bildes an. Das nennt man *Samskara* (Eindrücke im Geist, im Unterbewußtsein).

Wenn das oft wiederholt wird, gewinnen die *Samskaras* an Kraft und eine neue Gewohnheit formt sich im Geist. Wer göttliche

Gedanken pflegt, wird dadurch selbst ins Göttliche transformiert. Seine Veranlagung wird gereinigt und vergöttlicht. Der Meditierende und das Objekt des Meditierens, der Betende und das Angebetete, der Denker und das Gedachte werden dasselbe. Das ist *Samadhi*, der überbewußte Zustand. Das ist die Frucht der spirituellen Praxis und der Japa-Wiederholung.

Stille Wiederholung des Namens Gottes, *Hari Om* oder *Sri Rama*, ist ein gewaltiges Stärkungsmittel und wirksames Medikament gegen alle Krankheiten. Die Praxis sollte nie, unter keinen Umständen, unterbrochen werden, nicht einmal für einen Tag. Sie ist wie Nahrung. Sie ist spirituelle Nahrung für die hungrige Seele. Jesus sagt: "Man lebt nicht vom Brot allein; aber man kann allein vom Namen Gottes leben." Man kann sich vom Nektar ernähren, der durch Japa und Meditation fließt.

Sogar die einfache mechanische Wiederholung eines Mantras löst große Wirkungen aus. Sie reinigt den Geist und wirkt als Torwächter. Sie warnt, wann immer weltliche Gedanken kommen. Plötzlich ist man in der Lage, diese Gedanken zu steuern und das Mantra wieder aufzunehmen. Auch bei mechanischer Wiederholung ist ein Teil des Geistes mit dem Mantra beschäftigt.

Wenn man das Wort "Ausscheidung" oder "Urin" ausspricht, während ein Freund ißt muß er sich vielleicht sofort übergeben. Wenn man an "heiße Pakoda" denkt, läuft einem das Wasser im Mund zusammen. In jedem Wort liegt eine schöpferische Kraft. Wenn es sich schon mit normalen Wörtern so verhält, wieviel mehr Kraft mag dann wohl dem Namen des Herrn innewohnen – *Hari, Rama, Shiva* oder *Krishna*? Wiederholung des Namens oder an ihn denken verändert die geistige Substanz überschreibt die groben alten Eindrücke im Geist, verwandelt die niedrige Natur und läßt den Betenden Gott schauen. Darüber gibt es keinen Zweifel. Oh ihr Zweifler und wissenschaftsgläubigen Atheisten! Wacht auf! Öffnet die Augen! Singt Seinen Namen immerzu! Singt Mantras! Einzig und allein die Erinnerung an den Namen Gottes ist frei von Schwierigkeiten und Problemen. Sie ist leicht, tröstlich und einfach. Deshalb gilt sie als "Königin" aller spirituellen Praktiken zur Gottesverwirklichung.

Bei der Wiederholung Seines Namens muß man aus tiefstem Herzen unerschütterliche Hingabe und umfassende Liebe zu Gott

empfinden. Man muß alle anderen weltlichen Gedanken aus dem Geist vertreiben. Füllt den Geist mit Gedanken an Gott, an Gott allein. Kämpft, strengt euch richtig an, bleibt ganz vertieft in Ihm! Es ist nicht gut, drei Monate lang Krishna zu lieben, die nächsten drei Monate Rama dann sechs Monate lang Shakti, einige Zeit Hanuman und dann eine Weile Shiva.

Das ist *Vyabhicharini Bhakti*, flatterhafte Gottesliebe. Wenn man Krishna liebt, soll man Ihn bis zum Ende lieben. So wie man in einem Stuhl, einem Tisch, einer Bank einem Stock oder einem Schrank Holz sieht, so sehe man *Antaratman*, das Innere Selbst, und Krishna in jeder Blume, in jedem Baum, in Früchten und allen Objekten.

Das ist *Ananya Bhakti* und *Para Bhakti*, ausschließliche und höchste Hingabe.

So wie einem alle Eigenschaften seines Sohnes gewärtig sind, wenn man an seinen Namen, zum Beispiel *Visvanathan*, denkt, so sollte man sich die Eigenschaften Gottes wie Allmacht, Allwissenheit und so weiter, vergegenwärtigen, wenn man an Seinen Namen denkt.

Man wiederhole das Mantra mit reinem Gefühl und der richtigen geistigen Einstellung. Die tiefe Hingabe stellt sich langsam ein, während der Reinigungsprozeß fortschreitet. Sogar rein mechanische Wiederholung hat eine sehr große Wirkung. Die Schwingung, die durch die Mantra-Wiederholung im Geist aufgebaut wird, reinigt das Unterbewußtsein.

Ein Anfänger sollte eine Japa-Mala, eine Gebetskette, zu Hilfe nehmen. Später kann man zu *Manasika Japa* (geistige Mantra-Wiederholung) übergehen. Wenn man das Mantra täglich sechs Stunden lang wiederholt, wird das Herz schnell gereinigt. Man kann die Reinheit fühlen. Man braucht großes Vertrauen in sein Guru-Mantra und muß es geheimhalten.

Je kürzer das Mantra, desto größer die Kraft der Konzentration. Von allen Mantras ist "Rama" das beste. Es ist auch einfach zu wiederholen.

## II.

Japa reinigt das Herz.

Japa festigt den Geist.  
Japa zerstört die *Shadripus*.  
Japa beendet Geburt und Tod.  
Japa verbrennt Sünden.  
Japa versengt die *Samskaras*.  
Japa befreit von Verhaftung.  
Japa führt Leidenschaftslosigkeit herbei.  
Japa rottet alle Wünsche aus.  
Japa macht furchtlos.  
Japa beseitigt Täuschung.  
Japa gibt höchsten Frieden.  
Japa entwickelt Liebe.  
Japa vereint den Ausübenden mit Gott.  
Japa schenkt Gesundheit, Wohlstand, Stärke und ein langes Leben.  
Japa bringt Gottesbewußtsein.  
Japa verleiht ewige Glückseligkeit.  
Japa erweckt die Kundalini.

### III.

Japa ist wie ein schönes, erfrischendes, aufheiterndes spirituelles Bad.

Es wäscht auf wunderbare Weise den Astralkörper (*Linga Sharira*).

Japa ist eine herrliche göttliche Seife für den Geist.

Es reinigt ihn von allen Arten von Unreinheiten.

Wenn es einem nicht gelingt, das Bild seiner persönlichen Gottheit zu formen wenn es einem nicht gelingt, den Geist auf seine Schutzgottheit zu fixieren dann versuche man, den Klang des Mantras beim Wiederholen zu hören oder sich das Mantra geschrieben vorzustellen.

Das bringt das Wandern des Geistes zum Stillstand.

#### IV.

Jeden Augenblick kann der Tod nach dir greifen.

Das Leben ist nicht zum Essen und Trinken gedacht.

Es ist sehr schwer, als Mensch geboren zu werden Oh Freund, wache auf, übe Japa mit *Hari Om* oder *Sri Rama*.

Es gibt kein besseres Heilmittel in diesem Eisernen Zeitalter als Japa mit einem Gottes-Mantra.

Japa hält den Totengott (*Yama*) fern.

Japa zerstört die fünf Leiden und die drei *Tapas*.

Wie Feuer Baumwolle verbrennt so verbrennt Japa alle bindenden Handlungen.

So wie der Ganges ein schmutziges Kleid reinigt so reinigt Japa den verschmutzten Geist.

Der eifrige Aspirant, der sich nach der Vision Gottes sehnt steht pünktlich zu *Brahmamuhurta* auf und setzt sich mit gekreuzten Beinen im Lotus hin.

Mit Gefühl und Liebe bewegt er die Perlen manchmal übt er geistiges Japa dann wieder flüstert oder summt er ohne daß sein Nachbar es hört.

Manchmal spricht er laut, wenn der Geist wandert.

Am Ufer des Ganges macht er Askeseübungen lebt von Milch und Früchten oder fastet manchmal führt *Purascharana* mit hunderttausendmaliger Mantrawiederholung durch erlebt dadurch Frieden im Geist und göttliche Erfahrungen und vollzieht danach die Opferzeremonie (*Havana*) gibt Brahmanen, Mönchen und Armen zu essen.

So ist er Gott wohlgefällig und erlangt Seine Gnade und erfährt Glückseligkeit, Vollkommenheit und Unsterblichkeit! Das Feuer des Japa verleiht seinem Gesicht göttlichen Glanz.

Der Japa-Yogi leuchtet strahlender als die Sonne nur durch Japa allein erlangt er alle übernatürlichen Kräfte nicht einmal *Adi-Shesha* (die Weltschlange, auf der Vishnu ruht) kann seinen Glanz und Ruhm beschreiben.

# Mantras

## ***Mantras Pranava – Om***

*Om (Aum)* ist alles. *Om* ist der Name oder das Symbol *Ishwaras*, des persönlichen Gottes mit Eigenschaften und *Brahmans*, des Absoluten. *Om* ist unser wirklicher Name. *Om* umschließt die gesamte dreifache Erfahrungswelt des Menschen. *Om* steht für alle Welten der Erscheinungen. Aus *Om* heraus entstand das Universum der Sinne. Die Welt existiert in *Om* und löst sich in *Om* auf. "A" repräsentiert die physische Ebene, "u" die geistige und die Astralebene, die Welt der Geister und alle Himmel. "M" steht für die Kausalebene, den Zustand des Tiefschlafes, für alles, was im Wachzustand unzugänglich ist und jenseits der Reichweite des Intellekts liegt. *Om* umfaßt alles. *Om* ist die Grundlage des Lebens, Denkens und der Intelligenz. *Om* ist alles. Alle Bezeichnungen für jegliche Objekte haben ihren Ursprung und Mittelpunkt in *Om*. Folglich kommt die ganze Welt aus *Om*, ruht in *Om* und löst sich in *Om* auf. Jedesmal, bevor man mit der Meditation beginnt, singe man drei-, sechs- oder zwölfmal laut *Om*. Das vertreibt alle weltlichen Gedanken und Zerstreutheit (*Vikshepa*) des Geistes. Dann gehe man zur geistigen Wiederholung von *Om* über.

Japa mit *Om (Pranava Japa)* hat einen gewaltigen Einfluß auf den Geist. Die richtige Aussprache der heiligen Silbe *Om* hat alle Menschen im Westen beschäftigt, die sich mit dem Studium der östlichen Philosophien befassen. Die von diesem Wort ausgelösten Schwingungen sind so mächtig daß sie das größte Gebäude zum Einsturz bringen könnten, wenn man beharrlich dabei bleibt. Das scheint schwer zu glauben, bevor man es nicht selbst versucht hat. Aber sobald man es einmal ausprobiert hat, versteht man ohne weiteres, daß diese Behauptung wahr und vollkommen zutreffend ist. Ich habe die Macht der Schwingungen ausprobiert und glaube vollständig an ihre ungeheuren Auswirkungen. Wird es ausgesprochen wie geschrieben, so hat es eine gewisse Wirkung auf den Schüler. Wird es aber auf korrekte Weise ausgesprochen, so erweckt und verwandelt es jedes Atom

im physischen Körper durch neue Schwingungen und weckt die im Körper schlafende Kraft.

## ***Hari Nama***

Jedes Mantra beinhaltet die folgenden sechs Teile:

1. Es wurde einem Seher (*Rishi*) enthüllt, der mit seiner Hilfe erstmals Selbstverwirklichung erlangte und der es an andere weitergab. Er ist der Seher dieses Mantras. *Vishvamisra* ist der Seher des *Gayatri-Mantras*.

2. Es hat ein bestimmtes Versmaß (*Matra*) und

3. eine führende *Devata* (Gottheit).

4. Es besitzt ein *Bija*, einen Samen. Dieser gibt dem Mantra eine besondere Kraft und ist das Wesentliche, der Kern des Mantras.

5. Jedes Mantra hat eine *Shakti*, eine schöpferische göttliche Energie und schließlich hat es

6. ein *Kilaka*, einen Pfeiler oder Stöpsel, der das *Mantra-Chaitanya*, das reine Bewußtsein im Mantra, verschließt. Sobald sich der Vers schließt durch ständige, andauernde Wiederholung des Mantras öffnet, enthüllt sich das verborgene reine Bewußtsein und der Praktizierende hat die Vision (*Darshana*) seiner persönlichen Gottheit.

*"Mananat trayate iti mantra"* – Mantra ist das, wodurch man durch ständiges Denken und Erinnern beschützt und erlöst wird. Das Mantra führt zur Verwirklichung der persönlichen Gottheit. Daher sind *Devata* (Gottheit) und Mantra praktisch ein und dasselbe.

Schon allein die Erinnerung an den Namen Haris löscht alle Sünden früherer Leben.

*"Harer-Nama, Harer-Nama, Harer Namaiva Kevalam; Kalau Nastyeva Nastyeva Nastyeva Gatiranyatha."* In unserem Eisernen Zeitalter gibt es nur den Namen Hari, Hari, Hari. Es gibt keine anderen Mittel, Wege oder Methoden, Erlösung zu erlangen. Selbst die Sünden des größten Sünders lösen sich auf durch das Aussprechen des Namens Haris. Und nicht nur das, sondern man erlangt ewige Sicherheit, Selbstverwirklichung und immerwährendes Glück. So gewichtig ist der Name Haris.

*"Rama Na Sakahin Nama Gun Gai – nicht einmal Rama, Gott Selbst, kann die Größe des Namens beschreiben".* Geschweige denn wir. Wir brauchen ihn mehr denn je im gegenwärtigen Zeitalter.

Denn es heißt: *"Kali Yuga Kevala Nama Adhara – die einzige Zuflucht im Eisernen Zeitalter (Kali Yuga) ist allein der Name Gottes."* Es gibt kein anderes, einfacheres und leichteres Mittel zur ewigen Glückseligkeit und zum Frieden.

*"Rama Nama Manidapi Dharu Jiha Dehari Dwar Tulsī Bhitār Bahar Hun Jo Chahasi Ujīyar."*

"Trage diesen Schatz, das Licht des Namens Ramas, auf der Zunge, dem Eingang zu deinem Haus, um dich innerlich wie äußerlich zu erleuchten.

*"Ulta Nama Japat Jaga Jana Valmiki Bhaye Brahma Samana."* Alle Welt weiß, daß der große Heilige Valmiki sogar dadurch mit Brahman, dem Absoluten, eins wurde, daß er den Namen falsch aussprach, nämlich *Mara-Mara* statt *Rama-Rama*.

Wenn dies die Wirkung des verkehrten Namens ist, wer kann dann erst die Herrlichkeit des echten richtigen Namens ermessen? *"Gafil Tu Hai Ghadyal Yah Deta Hai Manadi Gardoonen Ghadi Umar Ki Aur Ghatadi."* Oh du Unbesonnener! Die Glocke erinnert dich immer wieder daran. Die Zeit hat dich nirgends anders hingebracht als zum Ende deiner Lebenszeit. Daher: *"Rama Namaki Loot Hai, Loot Saki To Loot Anta Kal Pachhatayega Jab Prana Jayenge Choot."* Gebrauche den Namen Ramas im Überfluß! Sonst wirst du im letzten Augenblick deines Lebens wenn der Tod sich nähert und die Lebens-energie deinen Körper verläßt, nichts als Gram und Jammer erleben.

*"Rama Nama Aradhbo Tulsī Britha Na Jay Larikai Ko Pairi Bo Age Hata Sahay; Tulsī Apne Ram Ko Rij Bhajo Ya Khij Ulta Siddha Jamihain Khet Pare Te Bij."* Der bekannte Dichter Goswami Tulsidas sagt: "Verehrung des Namens Ramas ist niemals vergebens, so wie es irgendwann einmal im Leben eine große Hilfe ist, wenn man in der Jugend schwimmen gelernt hat." Wenn man sich den Namen Ramas in Erinnerung ruft, entfaltet das immer eine positive Wirkung, in welcher Stimmung man sich auch befinden mag; so wie der Same in jedem Fall Früchte trägt, egal wie er aufs Feld ausgesät worden ist.

Wer nicht daran glaubt, mag es ausprobieren und dann das tun, was ihm beliebt oder was er für richtig hält. Jedenfalls ist es nicht weise, die Zeit nur mit Argumentieren oder fruchtlosen Diskussionen zu vertun. Das Leben ist kurz. Die Zeit ist vergänglich. Der Körper verfällt allmählich. Durch Mantra-Wiederholung und Denken an den Namen Gottes kann man nur gewinnen!

## ***Kali-Santarana-Upanishad***

Am Ende des *Dvapara Yuga* (bronzenes oder kupfernes Zeitalter) näherte sich der Weise Narada Brahma, dem Schöpfer, und fragte: "Oh Gott! Wie soll ich in der Lage sein, das Eiserne Zeitalter in dieser Welt zu überwinden?" Brahma antwortete: "Höre auf die geheime Botschaft der Veden, wie man im Kali Yuga den Kreislauf von Geburt und Tod überwinden kann. Man kann alle schlechten Auswirkungen des *Kali Yuga* abschütteln, indem man einfach den Namen Narayanas ausspricht." Wieder fragte Narada: "Darf ich den Namen erfahren, mein Gott?" Brahma antwortete: "*Hare Rama Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare.*" Diese 16 Namen zerstören zweifelsfrei die schlechten Auswirkungen des *Kali Yuga*. Sie befreien *Jiva*, die individuelle Seele, die von 16 Hüllen (Kalas) umgeben ist, vom Schleier der Unwissenheit.

Dann scheint das höchste Absolute (Para-Brahman) allein in vollem Glanz, wie die Sonne hell erstrahlt, sobald sich die Wolken aufgelöst haben.

Narada fragte: "Oh Gott! Darf ich die Regeln erfahren, die man bei der Wiederholung der Mantras beachten muss?" Brahma antwortete: "Es gibt keine Regeln. Wer immer sie in reinem oder unreinem Zustand ausspricht, wird *Salokya* (dieselbe Welt wie), *Sampiya* (Nähe zu), *Sarupya* (die gleiche Gestalt wie) oder *Sayujya* (Aufgehen in) *Brahman* erreichen.

Wer auch immer 35 Millionen Mal dieses Mantra mit seinen 16 Anrufungen wiederholt, wird sogar von der Sünde, einen Brahmanen ermordet zu haben, freigesprochen. Selbst wenn er Gold gestohlen oder mit einer Frau aus einer niederen Kaste zusammengelebt hat, wird er befreit. Er wird gereinigt von den

Sünden unrechten Handelns gegenüber Vorfahren, Engelswesen und Menschen.

Sobald er alle Handlungen aufgibt, ist er frei von allen Sünden. Er wird sofort von allen Bindungen erlöst und erlangt Befreiung. So steht es in der *Kali-Santarana-Upanishad* des *Krishna-Yajur-Veda*.

In Bengalen wiederholen sehr viele Menschen dieses Mantra. Es ist das bevorzugte Mantra der Verehrer Vishnus in Bengalen.

## ***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 *Kusha*-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 in 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*.

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

Ein Verehrer Vishnus sollte "*Om Namo Narayanaya*" wiederholen, ein Anhänger Shivas "*Om Namah Shivaya*", ein Anhänger Krishnas "*Om Namo 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.

## ***Mantras für Japa***

<i>Nr.</i>	<i>Mantra</i>	<i>Gottheit</i>
1.	Om Sri Maha-Ganapataye Namah	Ganapati
2.	Om Namah Shivaya (Panchakshara Mantra)	Shiva
3.	Om Namo 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,	Maha-Mantra

	Krishna Krishna Hare Hare	
7.	Om Namō Bhagavate Vasudevaya	Krishna
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 Sitā-Ramachandrabyam Namah	Rama
13.	Sri Rama Rama Rameti, Rame Rame Manorame Sahasranama Tattulyam Rama Nama Varatane	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 Sitā-Ramah Sharanam Mama	Sharanagati
21.	Om Sri Ramachandra-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-Sundayai Namah Tripura	Sudari
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 Pushtivardhanam Urvarukamiva Bandhanan- Mrityormukshiya Mamritat	Sugandhim Maha- Mrityunjaya

## ***Gayatris verschiedener Gottheiten***

*Ganesha-Gayatri I* Om Ekadantaya Vidmahe Vakratundaya  
Dhimahi Tanno Danti Prachodayat.

*Ganesha-Gayatri II* Om Tatpurushaya Vidmahe Vakratundaya  
Dhimahi Tanno Danti Prachodayat.

*Brahma-Gayatri I* Om Vedatmane Vidmahe Hiranyagarbhaya  
Dhimahi Tanno Brahma Prachodayat.

*Brahma-Gayatri II* Om Chaturmukhaya Vidmahe  
Kamandaludharaya Dhimahi Tanno Brahma Prachodayat.

*Vishnu-Gayatri* Om Narayanaya Vidmahe Vasudevaya Dhimahi  
Tanno Vishnu Prachodayat.

*Nrisimha-Gayatri I* Om Vajranakhaya Vidmahe  
Tikshnadamshtaya Dhimahi Tanno Nrisimha Prachodayat

*Nrisimha-Gayatri II* Om Nrisimhaya Vidmahe Vajranakhaya  
Dhimahi Tannah Simhah Prachodayat.

*Garuda-Gayatri* Om Tatpurushaya Vidmahe Suvarnapakshaya  
Dhimahi Tanno Garudah Prachodayat.

*Rudra-Gayatri I* Om Tatpurushaya Vidmahe Mahadevaya  
Dhimahi Tanno Rudrah Prachodayat.

*Rudra-Gayatri II* Om Tatpurushaya Vidmahe Sahasrakshaya  
Mahadevaya Dhimahi Tanno Rudrah Prachodayat

*Nandikeshvara-Gayatri* Om Tatpurushaya Vidmahe  
Nandikeshvaraya Dhimahi Tanno Vrishabbah Prachodayat.

*Shanmukha-Gayatri I* Om Tatpurushaya Vidmahe Mahasenaya  
Dhimahi Tannah Skandah Prachodayat.

*Shanmukha-Gayatri II* Om Shanmukhaya Vidmahe Mahasenaya  
Dhimahi Tannah Shashtah Prachodayat.

*Surya-Gayatri I* Om Bhaskaraya Vidmahe Mahadyutikaraya  
Dhimahi Tanna Adityah Prachodayat.

*Surya-Gayatri II* Om Adityaya Vidmahe Sahasrakiranaya  
Dhimahi Tanno Bhanuh Prachodayat.

*Surya-Gayatri III* Om Prabhakaraya Vidmahe Divakaraya  
Dhimahi Tannah Suryah Prachodayat.

*Durga-Gayatri I* Om Katyayanyai Vidmahe Kanyakumaryai  
Dhimahi Tanno Durga Prachodayat.

*Durga-Gayatri II* Om Mahasulinyai Vidmahe Mahadurgayai  
Dhimahi Tanno Bhagavate Prachodayat.

*Rama-Gayatri* Om Dasarathaye Vidmahe Sitavallabhaya  
Dhimahi Tanno Ramah Prachodayat.

*Hanumad-Gayatri* Om Anjaneyaya Vidmahe Vayuputraya  
Dhimahi Tanno Hanuman Prachodayat.

*Krishna-Gayatri* Om Devakinandanaya Vidmahe Vasudevaya  
Dhimahi Tannah Krishnah Prachodayat.

*Gopala-Gayatri* Om Gopalaya Vidmahe Gopijanavallabhaya  
Dhimahi Tanno Gopalah Prachodayat.

*Parasurama-Gayatri* Om Jamadagnyaya Vidmahe Mahaviraya  
Dhimahi Tannah Parasuramah Prachodayat.

*Dakshinamurti-Gayatri* Om Dakshinamurtaye Vidmahe  
Dhyanasthaya Dhimahi Tanno Dhisah Prachodayat.

*Guru-Gayatri* Om Gurudevaya Vidmahe Parabrahmane Dhimahi Tanno Guruh Prachodayat.

*Hamsa-Gayatri I* Om Hamsaya Vidmahe Paramahamsaya Dhimahi Tanno Hamsah Prachodayat.

*Hamsa-Gayatri II* Om Paramahamsaya Vidmahe Mahatattvaya Dhimahi Tanno Hamsah Prachodayat.

*Hayagriva-Gayatri* Om Vagisvaraya Vidmahe Hayagrivaya Dhimahi Tanno Hamsah Prachodayat.

*Tantrika-(Brahma-)Gayatri* Om Paramesvaraya Vidmahe Paratattvaya Dhimahi Tanno Brahma Prachodayat.

*Sarasvati-Gayatri* Om Vagdevyai Cha Vidmahe Kamarajaya Dhimahi Tanno Devi Prachodayat.

*Lakshmi-Gayatri* Om Mahadevyai Cha Vidmahe Vishnupatnyai Cha Dhimahi Tanno Lakshmih Prachodayat

*Shakti-Gayatri* Om Sarvasammohinyai Vidmahe Vishvajanyai Dhimahi Tannah Shaktih Prachodayat.

*Annapurna-Gayatri* Om Bhagavatyai Cha Vidmahe Mahesvaryai Cha Dhimahi Tanno Annapurna Prachodayat.

*Kalika-Gayatri* Om Kalikayai Cha Vidmahe Smanavasinyai Dhimahi Tanno Aghora Prachodayat.

## **Anusthuba Mantra**

*Narasimha-Mantra* Om Ugram Viram Mahavishnum Jvalantam Visvatomukham Nrisimham Bhishanam Bhadram Mrityumrityum Namamyaham.

*Rama-Mantra* Om Ramabhadrā Maheshvasa Raghuvira Nripottama Bho Dasasyantakasmakam Raksham Kuru Sriyam Cha Me.

*Krishna-Mantra* Om Krishnaya Vasudevaya Haraye Paramatmane Pranataklesanasaya Govindaya Namō Namah.

*Krishna-Mantra II* Om Krishnaya Vasudevaya Devakinandanaya Cha Nandagopakumaraya Govindaya Namō Namah.

*Krishna-Mantra III* Om Krishnaya Yadavendraya Jnanamudraya Yogine Nathaya Rukminisaya Namō Vedantavedine.

*Krishna-Mantra* IV Om Vasudevasutam Devam  
Kamsachanuramardanam Devakiparamanandam Krishnam Vande  
Jagadgurum.

*Hayagriva-Mantra* Om Rigyajussamarupaya  
Vedaharanakarmane Pranavodgitavapushe Mahasvasirase  
Namah.

## **Mantra der Selbsthingabe**

"Gegrüßt seist Du, oh großer Yogi! Ich bete, daß du mich führst, zu dessen Füßen ich liege, auf daß ich unversiegbares Entzücken zu Deinen Lotusfüßen finden möge!"

## **Die Herrlichkeit der Mantras**

Ein Mantra ist eine Gottheit. Das Mantra und seine führende Gottheit sind eins.

Das Mantra selbst ist die Gottheit. Ein Mantra ist göttliche Macht, mystische Energie, die in einem Klangkörper eingeschlossen ist. Ständige Wiederholung des Mantras mit Glaube Hingabe und Reinheit erhöht die Energie des Übenden, reinigt, weckt das im Mantra vorhandene Bewußtsein und verleiht die Kraft des Mantras, Erleuchtung, Freiheit, Frieden ewige Wonne und Unsterblichkeit.

Durch ständiges Wiederholen des Mantras nimmt der Praktizierende die Tugenden und Kräfte der Mantra-Gottheit auf. Wiederholung des *Surya*-Mantras verleiht Gesundheit langes Leben, Lebenskraft, Vitalität und inneres Feuer (*Tejas*). Es löst alle körperlichen und Augenkrankheiten auf. Kein Feind kann einem Schaden zufügen. Wiederholung des *Aditya-Hridaya* (Sonnengebete) am frühen Morgen bringt großen Nutzen. Rama besiegte Ravana durch die Wiederholung des *Aditya-Hridaya*-Mantras, das ihm der Weise Agastya mitgeteilt hatte.

Es gibt Mantras der Lobpreisung und Anrufung der Götter, mit denen man um Hilfe und Barmherzigkeit bitten kann. Andere Mantras dienen der Beherrschung böser Geister.

Rhythmische Schwingungen von Klängen lassen Formen entstehen. Die Wiederholung des Mantras ruft die Form der jeweiligen Gottheit hervor.

Die Wiederholung des Saraswati-Mantras "*Om Sri Saraswatyai Namah*" schenkt Weisheit Intelligenz und Gelehrsamkeit. Man erhält Inspiration und kann Gedichte verfassen. Man wird ein großer Gelehrter. Die Wiederholung von "*Om Sri Mahalakshmyai Namah*" überträgt Reichtum und läßt Armut verschwinden. Das *Ganesha*-Mantra beseitigt Hindernisse bei jedem Unternehmen. Es bringt Weisheit, übernatürliche Kräfte, Reichtum und so weiter. Das *Maha-Mrityunjaya-Mantra* ("großes lebensspendendes Mantra") verhindert Unfälle, befreit von unheilbaren Krankheiten, hält Unglücksfälle fern und schenkt ein langes Leben und Unsterblichkeit. Es ist außerdem ein *Moksha*-(Befreiungs-)Mantra.

Bei täglichem Japa mit diesem Mantra wird man gute Gesundheit und ein langes Leben genießen und am Ende Befreiung erreichen. Das *Maha-Mrityunjaya-Mantra* bedeutet: "Wir verehren den dreiäugigen Gott (Shiva), der voll des süßen Duftes ist und menschliche Wesen ernährt. Möge Er mich von den Bindungen des Kreislaufs der Wiedergeburten und des Todes befreien, so wie eine reife Gurke sich vom Stiel trennt, und möge ich in der Unsterblichkeit fest verankert sein." Die Wiederholung des *Subrahmanya*-Mantras "*Om Sri Sharavanabhavaya Namah*" verhilft zum Erfolg bei allen Vorhaben und bringt Ruhm und Ehre. Es vertreibt schlechte Einflüsse und böse Geister. Die Wiederholung des *Hanuman*-Mantras "*Om Sri Hanumate Namah*" macht siegreich und stark. Die Wiederholung des 15silbigen (*Panchadasakshara*) und des 16silbigen (*Shodasakshara*) *Sri-Vidya*-Mantras bringt Reichtum, Macht, Freiheit und die Erfüllung aller Wünsche. Dieses Mantra kann man nur von einem Guru lernen.

Die 125.000malige Wiederholung des *Gayatri* oder *Pranava* (Om) oder von *Om Namah Shivaya*, *Om Namo Narayanaya* oder *Om Namo Bhagavate Vasudevaya* mit innigem Gefühl, Vertrauen und Hingabe erschließt die Kraft des Mantras.

*Om, Soham, Shivoham, Aham Brahmasmi* sind Befreiungs-Mantras. Sie verhelfen zur Selbstverwirklichung. *Om Sri Ramaya Namah* und *Om Namo Bhagavate Vasudevaya* sind *Saguna-*

Mantras (mit Eigenschaften), die zuerst zur Selbstverwirklichung mit Eigenschaften und schließlich zur Selbstverwirklichung ohne Eigenschaften (*Nirguna*) führen.

Mantras zur Heilung von Skorpionstichen und Schlangenbissen sollten an Tagen der Sonnen- bzw. Mondfinsternis wiederholt werden, um die dem Mantra innewohnende Kraft schnell zu erlangen. Die Mantra-Wiederholung wird noch kraftvoller und wirkungsvoller wenn man dabei im Wasser steht. Sie können aber auch an normalen Tagen rezitiert werden.

Man erlangt die Mantra-Kraft zur Heilung von Skorpionstichen und Schlangenbissen innerhalb von 40 Tagen. Wiederhole das Mantra regelmäßig mit Vertrauen und Hingabe.

Mache eine Japa-Sitzung frühmorgens nach dem Bad. Übe sexuelle Enthaltbarkeit und ernähre dich 40 Tage lang nur von Milch und Früchten oder einer eingeschränkten Kost.

Chronische Krankheiten kann man ebenfalls durch Mantras heilen. Mantrasingen löst mächtige spirituelle Wellen und göttliche Schwingungen aus. Mantras durchdringen den physischen und den Astralkörper des Patienten und beseitigen die ursächlichen Wurzeln einer Krankheit. Sie reichern die Zellen mit reinem *Sattwa*, göttlicher Energie, an. Sie zerstören Bakterien und beleben Zellen und Gewebe. Mantras sind die besten und wirksamsten Antiseptika und keimtötenden Mittel. Sie sind wirksamer als Ultraviolett- oder Röntgenstrahlen.

Die Kraft des Mantras darf nicht zur Vernichtung anderer mißbraucht werden. Wer die Macht des Mantras mißbraucht, um andere zu zerstören, wird letzten Endes selbst zerstört werden.

Wer die Kraft der Mantras zur Heilung von Schlangenbissen, Skorpionstichen oder chronischen Erkrankungen einsetzt, sollte keine Geschenke und kein Geld dafür annehmen. Mantras müssen vollkommen selbstlos benutzt werden. Man sollte nicht einmal Früchte oder Kleider annehmen. Sobald man sie für selbstsüchtige Zwecke gebraucht verliert man die Macht. Handelt man hingegen völlig selbstlos und dient der Menschheit mit seinem ganzen Selbst (*Sarvatma-Bhava*), dann verstärkt sich die Macht dank der Gnade Gottes.

Wer die Kraft des Mantras erlangt hat, kann Schlangenbisse, Skorpionstiche oder chronische Krankheiten durch bloße

Berührung der betroffenen Körperteile heilen. Wenn ein Mensch von einer Kobra gebissen worden ist, schickt man ein Telegramm zum Mantra-*Siddha*, einem Meister im Besitz der Mantra-Kraft. Der Meister rezitiert das Mantra und der Mensch wird geheilt. Was für ein Wunder! Beweist dies nicht die ungeheure Kraft der Mantras? Lasse dich von deinem Guru in ein Mantra einweihen. Oder bete zu deinem persönlichen Gott und fange an, ein bestimmtes Mantra zu wiederholen, wenn es schwierig ist, einen Guru zu finden.

Möget ihr alle Mantra-Yogis mit Mantra-Kräften werden! Möget ihr alle echte Wohltäter der Welt werden, indem ihr göttliche Heilkräfte durch die Mantras entwickelt! Mögen Zentren für göttliches Mantra-Heilen auf der ganzen Welt entstehen!

## ***Praktische Hilfen für Japa***

Ihr habt jetzt ein eingehendes Wissen über Japa-Yoga und die Herrlichkeit des Namens.

Beginnt jetzt, in dieser Minute, mit eurer spirituellen Praxis. Nachstehend gebe ich ein paar nützliche Tips für eure tägliche Praxis. Studiert und befolgt sie genau.

*Feste Zeiten* Die besten Zeiten sind die Morgendämmerung (*Brahmamuhurta*) und die Abenddämmerung, wenn *Sattwa* vorherrscht. Regelmäßigkeit und Systematik sind sehr wichtig.

*Bestimmter Platz* Es ist von Vorteil, jeden Tag an derselben Stelle zu praktizieren. Man soll den Ort nicht immer wieder wechseln.

*Feste Haltung* Eine feste, bequeme Stellung hilft, den Geist zu beruhigen, die geistige Aktivität zu kontrollieren und unterstützt die Konzentration.

*Gesicht nach Norden oder Osten* Das übt einen feinen Einfluß aus und verstärkt die Wirksamkeit des Japa.

*Sitzplatz* Man sollte ein Fell, eine *Kusha*-Grasmatte oder einen Teppich benutzen. Das bewahrt die Körperenergie.

*Erhebende Gebete sprechen* Wenn die Hilfe der persönlichen Gottheit mit entsprechenden Gebeten angerufen wird, entsteht das richtige *sattwige* Gefühl.

*Deutliche Aussprache* Nun beginne mit Japa und sprich dabei das Mantra deutlich und fehlerlos aus.

*Wachsamkeit und Achtsamkeit* Das ist sehr wichtig. Am Anfang ist man frisch und aufmerksam. Nach einer Weile fängt der Geist an, unbewußt abzuschweifen und man wird schläfrig. Bleibe die ganze Zeit hellwach! *Japa Mala (Gebetskette)* Die Mala hilft, wach zu bleiben und beständig mit der Mantra-Wiederholung fortzufahren.

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

*Abwechslung im Japa* ist nötig, um das Interesse aufrechtzuerhalten, Ermüdung zu vermeiden und der Monotonie entgegenzuwirken. Wiederhole das Mantra eine Weile laut, dann flüsternd und manchmal nur geistig.

*Meditation* Stelle dir Gott als gegenwärtig vor und visualisiere Seine hinreißend schöne Gestalt während du das Mantra wiederholst. Das unterstützt die Wirksamkeit und Kraft deiner spirituellen Übung gewaltig.

*Abschließendes Gebet und Ruhe* Das ist wichtig. Verlasse nach dem Japa nicht sofort den Ort, begib dich nicht gleich in Gesellschaft anderer Menschen oder stürze dich in weltliche Aktivitäten. Bleibe mindestens zehn Minuten lang sitzen, flüstere ein Gebet, denke an Gott oder an Seine unendliche Liebe. Dann verlasse den Ort mit einer demütigen Verbeugung und beginne mit deinen Alltagsaufgaben. Auf diese Weise bleiben die spirituellen Schwingungen erhalten.

Fahre in deiner spirituellen Praxis beharrlich und hartnäckig fort, ohne Unterbrechung, und verwirkliche das herrliche Ziel des Lebens, genieße höchste Wonne!

## **Regeln für Japa**

1. Wähle ein Mantra – am besten das von deinem Guru erhaltene – und wiederhole es 108 bis 1080 mal täglich, das entspricht ein bis zehn Malas.

2. Benutze eine *Rudraksha*-Mala (aus Rudraksha-Samen, die Shiva heilig sind) oder eine *Tulasi*-Mala mit 108 Perlen.

3. Bewege die Perlen nur mit dem Mittelfinger und dem Daumen der rechten Hand, nicht mit dem Zeigefinger.

4. Lasse die Mala nicht unterhalb des Nabels hängen. Halte die Hand in Höhe des Herzens oder der Nase.

5. Man darf die Mala nicht sehen. Bedecke sie mit einem sauberen, täglich gewaschenen Tuch oder Taschentuch.

6. Gehe nicht über den Meru, die große Perle der Mala. Drehe die Kette um und gehe mit den Fingern rückwärts, wenn du am Meru angelangt bist.

7. Wiederhole das Mantra eine Zeitlang geistig. Wenn der Geist abschweift, flüstere oder murmele es eine Weile und wiederhole es dann abwechslungshalber laut. Kehre dann so bald wie möglich zur geistigen Wiederholung zurück.

8. Nimm ein Bad oder wasche Hände, Füße und Gesicht und spüle den Mund, bevor du dich morgens zum Japa hinsetzt. Zu anderen Zeiten ist es nicht unbedingt erforderlich. Übe Japa aus, wann immer du Zeit dafür findest, vor allem während der Dämmerung und des Wechsels der Tageszeiten (morgens, mittags, abends) und vor dem Schlafengehen.

9. Verbinde Japa mit dem Atem und meditiere über die Form deiner Gottheit. Stelle ein Bild deiner Gottheit vor dir auf. Vergegenwärtige dir die Bedeutung des Mantras, während du es wiederholst.

10. Sprich jede Silbe des Mantras richtig, klar und deutlich aus. Wiederhole es nicht zu schnell und nicht zu langsam. Erhöhe die Geschwindigkeit nur dann, wenn der Geist zu wandern beginnt.

11. Bewahre Stille (*Mauna*) und vermeide Ablenkungen, Besuche und Verabredungen.

12. Setze dich mit dem Gesicht nach Osten oder Norden in ein eigenes Meditationszimmer oder an einen anderen geeigneten Platz, zum Beispiel in einem Tempel, an einem Flußufer oder unter einem Affenbrotbaum.

13. Bitte Gott nicht um weltliche Dinge. Fühle, daß dein Herz gereinigt wird und der Geist durch die Kraft des Mantras, mit der Gnade Gottes, gefestigt wird.

13. Halte dein Guru-Mantra geheim. Sag es niemandem.

14. Lasse den Strom des Japa geistig auch zu anderen Zeiten weiterfließen, wenn du mit irgendwelchen Arbeiten beschäftigt bist.

15.

## **Gayatri Mantra**

"Wir meditieren über den Ruhm jenes *Ishwara* der das physische, astrale und kausale Universum erschaffen hat der das höchste Selbst ist der würdig ist, verehrt zu werden der die Verkörperung des Wissens und des Lichtes ist der alle Sünden und Unwissenheit beseitigt.

Möge Er unseren Intellekt erleuchten." Was ist diese Erleuchtung? Normalerweise herrscht *Deha-Atmabuddhi*, der Intellekt, der die Identifikation mit dem Körper bewirkt, so daß man fälschlicherweise den Körper für die Seele hält.

Mit dem Gayatri-Mantra bittet man die heilige Mutter der Veden um einen reinen Intellekt (*Shuddha-Sattwa-Buddhi*), der erkennt: "*Aham Brahma Asmi*" – "*Ich bin Brahman*". Das ist eine nichtdualistische Deutung des Gayatri. Fortgeschrittene Yogaschüler können auch folgende Bedeutung aufnehmen: "Ich bin Das Höchste Licht der Lichter, das *Buddhi*, den Intellekt erleuchtet." Das *Gayatri*-Mantra besteht aus neun Namen, nämlich 1. *Om*, 2. *Bhuh*, 3. *Bhuvah*, 4. *Svah*, 5. *Tat* 6. *Savitur*, 7. *Varenyam*, 8. *Bhargah* und 9. *Devasya*. Mit diesen neun Namen wird Gott gepriesen.

"*Dhimahi*" bedeutet Verehrung des Herrn oder Meditation über Gott. "*Dhiyo Yo Nah Prachodayat*" ist ein Gebet. Das *Gayatri* hat fünf Pausen, nämlich jeweils bei: "*Om*", "*Bhu Bhuvah Svah*" "*Tat Savitur Varenyam*" "*Bhargo Devasya Dhimahi*" und "*Dhiyo Yo Nah Prachodayat*", nach denen man beim Singen oder Wiederholen kurz anhalten sollte.

*Savita* ist die führende Gottheit des *Gayatri*-Mantras, Feuer (*Agni*) seine Öffnung, *Vishvamitra* ist sein *Rishi* (Seher) und *Gayatri* das Versmaß. Dieses Mantra wird zum Beispiel bei der Einweihung heiliger Schnüre, beim *Pranayama* und beim Japa rezitiert. *Gayatri* ist dasselbe wie *Sandhya* (Dämmerung; Name einer Göttin); beide sind identisch. Wer über *Gayatri* meditiert, meditiert gleichzeitig über *Vishnu*, den Höchsten Gott des Universums.

Man kann das Gayatri-Mantra im Liegen, Sitzen oder Gehen geistig wiederholen. Es gibt nichts was man bei der Wiederholung besonders beachten müßte. Man sollte das Gayatri-Mantra zur Verehrung Gottes dreimal täglich an den Übergängen der Tageszeiten wiederholen – morgens mittags und abends. Das Gayatri-Mantra gilt allgemein für alle Hindus. Gott befiehlt in den *Veden*: "Ein Mantra sei allen gemeinsam (*Samano Mantrah*)!" Daher sollte das Gayatri das eine Mantra für alle Hindus sein. "Das überlieferte geheime Wissen der *Upanishaden* ist das Wesentliche der vier *Veden*, während das Gayatri mit den drei *Vyahritis* das Wesentliche der *Upanishaden* umfaßt." Wer das Gayatri in diesem Sinne kennt und versteht, ist ein echter Brahmane. Ohne dieses Wissen ist er wie ein Angehöriger einer niederen Kaste, selbst wenn er die *Veden* gut kennt.

*Nutzen der Wiederholung des Gayatri-Mantras* Gayatri ist die Mutter der *Veden* und Vernichterin der Sünden. Es gibt nichts Reinigenderes im Himmel und auf Erden als das Gayatri. Japa mit Gayatri bringt ebenso gute Früchte wie die Wiederholung aller vier *Veden* zusammen. Dieses Mantra allein, dreimal täglich wiederholt, führt zum Guten, zur Befreiung. Es ist das höchste Mantra der *Veden*. Es löst alle Sünden auf. Es verleiht strahlende Gesundheit, Schönheit, Stärke, Kraft, Vitalität und eine strahlende Aura, das Strahlen *Brahmans*, des kosmischen Absoluten.

Gayatri zerstört die drei Arten des Leidens (*Tapa*). Gayatri erfüllt die vier Hauptbestrebungen des Menschen (*Purushartha*), nämlich *Dharma* (richtiges Handeln), *Artha* (Wohlstand), *Kama* (Wunsch-/Sinneserfüllung) und *Moksha* (Befreiung). Es zerstört die drei *Granthis*, die Knoten der Unwissenheit, nämlich *Avidya* (Nichtwissen), *Kama* (Wünsche) und *Karma* (Handlung). Gayatri reinigt den Geist, verleiht die acht übernatürlichen Kräfte (*Ashta-Siddhis*) und macht mächtig und hochintelligent. Gayatri befreit und erlöst vom Rad der Wiedergeburt und des Todes.

Die Wiederholung des Gayatri führt zur Vision Gayatri und schließlich zur Verwirklichung des nichtdualistischen Absoluten (*Advaita-Brahman*), der Einheit des Bewußtseins, des Zustandes, in dem das Absolute als alldurchdringende Essenz in allem (*Tanmayatva*) erlebt wird. Der Aspirant, der anfangs Gayatri um Licht und Erleuchtung gebeten hat, singt dann in überschäumender Freude: "Ich bin jenes Licht der Lichter, das den

Intellekt erleuchtet." Möge Gayatri, die Segensreiche Mutter der Veden, uns das richtige Verständnis, einen reinen Intellekt, rechtes Verhalten und Denken verleihen! Möge Sie uns bei allen unseren Handlungen führen! Möge Sie uns vom Rad der Wiedergeburten und des Todes erlösen! Ehre Gayatri, der Schöpferin des Universums! *Die Herrlichkeit des Gayatris* (Manu Smriti, 2. Kapitel) Brahma wählte aus den drei Veden die Buchstaben A, U und M und formte daraus die aus drei Buchstaben bestehende Silbe AUM, zusammen mit der Erd-, Astral- und Kausalebene (*Bhu Bhuvah, Svah*).

In seiner unfassbaren Größe entnahm der Schöpfer den Veden auch die drei Formeln des unbeschreiblichen Savitri- oder Gayatri-Textes, der mit "Tat" beginnt.

Ein zweimal geborener Mensch, der sich von der Masse fernhält und 1000 Mal diese drei, das heißt, OM, die drei Ebenen (*Bhuh Bhuvah Svah*) und das Gayatri (*Tat Savitur Varenyam*) wiederholt, wird innerhalb eines Monats selbst von den Auswirkungen großer Vergehen frei – so wie sich eine Schlange häutet.

Die drei großen, unvergänglichen Worte (*Bhur Bhuvah Svah*), denen Om vorausgeht und denen die drei Ausdrücke des Gayatri nachfolgen, umfassen die Essenz der Veden.

Wer drei Jahre lang täglich ohne Nachlässigkeit diesen heiligen Text wiederholt, wird sich der göttlichen Wesenheit annähern und gestaltlos und frei wie Luft werden.

Die dreibuchstabige Silbe OM (AUM) steht sinnbildlich für das Höchste; das Anhalten des Atems in der Pause mit auf Gott gerichtetem Geist ist höchste Hingabe; nichts ist erhabener als das Gayatri; die Verkündung der höchsten Wahrheit ist wertvoller als Schweigen.

Alle Riten der Veden, Feueropfer und Opferzeremonien sind vergänglich; aber Om ist die unvergängliche Silbe des Absoluten. Alle Worte des Gayatri sollten langsam, unverstümmelt und rein ausgesprochen werden. Man darf bei der Ausübung von Japa keine Eile an den Tag legen.

Man kann so viele *Purascharanas* machen wie man will, aber man muß sie langsam und beständig ausführen.

Alle vier häuslichen Sakramente und die Opferzeremonie zusammengenommen wiegen nicht ein Sechzehntel des Opfers auf, das durch eine Gayatri-Wiederholung dargebracht wird.

Ein Brahmane kann Glückseligkeit erlangen durch die bloße Wiederholung des Gayatri, unabhängig davon, ob er andere religiöse Handlungen ausführt oder nicht.

*Chandogya Upanishad* "Wahrlich, die gesamte Schöpfung ist Gayatri. Die Sprache ist Gayatri; durch die Sprache wird die gesamte Schöpfung erhalten. Das Gayatri besteht aus vier Füßen und besitzt sechs Merkmale. Alle Schöpfung ist ein Abbild der Herrlichkeit Gayatris. Brahman, das absolute Wesen von Gayatri, ist wahrlich der Raum, der den Menschen umgibt. Dieser Raum ist derselbe wie im Menschen" (Kapitel 3, Absatz 12).

"Wahrlich, der Mensch ist das Opfer. Die ersten 24 Jahre seines Lebens stellen das Morgenritual dar, denn das Gayatri umfaßt 24 Silben und durch das Gayatri wird das Morgenritual ausgeführt" (Kap. 3, Absatz 16).

*Gayatri-Purascharana* Das Brahma-Gayatri-Mantra hat 24 Silben. Daher besteht ein *Gayatri-Purascharana* aus der 2.400.000fachen Wiederholung des Gayatri-Mantras. Es gibt verschiedene Regeln für *Purascharana*. Wenn man das Mantra 3.000 Mal täglich wiederholt, sollte man diese Anzahl jeden Tag beibehalten, bis man die vollen 2.400.000 beendet hat. Reinige den Spiegel des Geistes und bereite den Boden für die Aussaat des spirituellen Samens! Die Bewohner von Maharashtra lieben das Gayatri-Purascharana. Es gibt in Poona und an anderen Orten Menschen, die es mehrmals ausgeübt haben. Der Gelehrte Madan Mohan Malaviya ist ein Anhänger des Gayatri-Purascharana. Sein erfolgreiches Leben und die Gründung einer großen Hindu-Universität in Benares sind auf sein Gayatri-Japa und die gütige Gnade der Gesegneten Mutter Gayatri zurückzuführen.

Swami Vidyanaya, der bekannte Autor des berühmten *Panchadasa*, übte Gayatri-Purascharana aus. Während einer Vision der göttlichen Mutter gewährte sie ihm die Erfüllung einer Bitte. Swami Vidyanaya bat: "Oh Mutter! Es herrscht großer Hunger im Dekkan. Laß dort einen Goldregen niedergehen, um das grenzenlose Leid der Menschen zu lindern." Der Goldregen kam. Das ist die Kraft des Gayatri-Mantras.

Nur Yoga-Bhrashtas (Menschen, die in früheren Leben schon große Yogis waren, aber die Selbstverwirklichung dort noch nicht erreicht haben) und Menschen reinen Geistes kommen mit nur einem Purascharana zur Vision Gayatri.. Da heutzutage die Köpfe der meisten Menschen voller Unreinheiten sind, braucht es mehr als ein Purascharana, je nach dem Grad der geistigen Unreinheit. Je unreiner der Geist, desto mehr Purascharanas sind nötig. Der berühmte Swami Madhusudana Saraswati übte siebzehn Purascharanas des Krishna-Mantras aus, ohne die Vision Krishnas zu erleben, weil er in seinen früheren Leben siebzehn Brahmanen getötet hatte. Aber mitten in der achtzehnten Purascharana hatte er die Vision Krishnas. Dasselbe gilt sinngemäß auch für das Gayatri.

## **Empfehlungen zum Gayatri-Japa**

1. Nach dem *Purascharana* führe man *Havan* (eine Opferzeremonie) aus und speise Brahmanen, Mönche und Arme, um die Göttin günstig zu stimmen.

2. Wer Purascharana ausüben will, soll von Milch und Früchten leben. Das macht den Geist rein und bringt großen spirituellen Nutzen.

3. Es gibt keinerlei Beschränkungen irgendwelcher Art, wenn man ein Mantra mit selbstloser Hingabe wiederholt, um Befreiung zu erlangen. Beschränkungen (*Vidhis*) kommen nur auf, wenn man nach weltlichem Nutzen strebt und Japa mit selbstsüchtigen Motiven ausübt.

4. Wenn man Gayatri-Purascharana am Ufer des Ganges, unter einem heiligen Feigenbaum oder unter den Fünf Skorpionen (*Panchavrikshas*) ausübt, kommen die Mantra-Kräfte schnell.

5. Wenn man das Gayatri 4.000 Mal täglich wiederholt, kann man das Purascharana in einem Jahr, sieben Monaten und 25 Tagen beenden. Bei langsamer Wiederholung braucht man dazu mindestens zehn Stunden täglich. Dennoch sollte man täglich dieselbe Anzahl wiederholen.

6. Während des Purascharana muß man vollkommen enthaltsam leben. Dann kann man leicht die Vision Gayatri erlangen.

7. Vollständiges Schweigen während des Purascharana ist äußerst vorteilhaft. Wer das nicht einhalten kann, kann eine Woche pro Monat oder nur sonntags *Mauna* (Schweigen) beachten.

8. Wer Purascharana ausübt, sollte nicht aufstehen und sich nicht bewegen, bevor die festgesetzte Anzahl Wiederholungen beendet ist.

9. Zählen kann man mit der Mala, den Fingern oder der Uhr. Man zählt zunächst die genaue Anzahl von Wiederholungen in einer Stunde. Angenommen, man kann das Gayatri-Mantra 400 Mal pro Stunde wiederholen, dann erreicht man in 10 Stunden  $10 \times 400 = 4.000$ . Die Konzentration ist höher, wenn man nach der Uhr geht statt dauernd zu zählen.

Es gibt drei Erscheinungsformen von Gayatri – für die Meditation am Morgen, am Mittag und am Abend. Aber viele meditieren den ganzen Tag nur über die fünfgesichtige Gayatri.

## Sadhana – Spirituelle Praxis

### ***Die Notwendigkeit eines Gurus***

Man braucht einen Guru. Der spirituelle Weg ist voller Hindernisse. Der Guru führt die Schüler sicher und räumt alle Arten von Hindernissen und Schwierigkeiten aus dem Weg.

*Guru, Ishwara, Brahman*, Wahrheit und Om sind eins. Diene dem Guru mit tiefer Hingabe. Erfreue ihn auf jede mögliche Art und Weise. Richte deinen Geist auf den Guru als das Höhere Selbst. Gehorche ihm vorbehaltlos. Seine Worte müssen für dich ewige Wahrheiten sein. Nur dann wirst du Fortschritte machen. Du wirst die Gnade Gottes erlangen. Es gibt keinen anderen Weg.

Du mußt deinen Guru vergöttlichen, ihm alle Attribute *Ishwaras* und *Brahmans* zuerkennen. Du mußt in ihm eine Inkarnation Gottes sehen. Du darfst nie auf seine Schwächen achten, sondern nur die Göttlichkeit in ihm sehen. Nur dann wirst du das Absolute im und durch den Guru verwirklichen.

Die physische Form des Gurus verblaßt allmählich. Du erkennst den allesdurchdringenden Atman in ihm und durch ihn. Du siehst deinen Guru in allen belebten und unbelebten Erscheinungsformen.

Es gibt keinen anderen Weg, die schädlichen weltlichen Eindrücke und die leidenschaftliche Natur rein weltlich ausgerichteter Menschen zu überwinden als den persönlichen Kontakt mit und den Dienst an einem Guru.

Ein Aspirant, der seinem Guru mit großer Hingabe dient, reinigt sein Herz schnell. Ich versichere euch das ist der sicherste und leichteste Weg zur Selbstreinigung.

Es ist besser, wenn man sein Mantra von seinem Guru erhält. Das hat eine gewaltige Wirkung auf den Schüler. Der Guru übermittelt zusammen mit dem Mantra seine eigene Energie. Wenn man keinen Guru finden kann, kann man ein Mantra auswählen, das einem am besten entspricht und gefällt und es täglich mit Glauben und innigem Gefühl geistig wiederholen. Auch das hat einen großen Reinigungseffekt. Man wird Gottesverwirklichung erreichen.

## ***Meditationsraum***

Man sollte einen separaten Meditationsraum haben, den man verschlossen hält. Man sollte niemandem Zutritt zu diesem Raum gestatten. Verbrenne dort jeden Morgen und jeden Abend Weihrauch. Stelle ein Bild von Krishna, Shiva, Rama oder Devi auf. Setze dich vor das Bild. Wenn du das Mantra wiederholst, manifestieren sich die durch das Mantra ausgelösten machtvollen Schwingungen im Raum. Nach sechs Monaten wird die Atmosphäre des Raums Frieden und Reinheit ausstrahlen. Es wird eine besondere magnetische Aura im Raum herrschen. Wenn man ernsthaft praktiziert, wird man dies fühlen.

Immer wenn dein Geist von widerstreitenden weltlichen Einflüssen gestört wird, setze dich in den Raum und wiederhole den Namen Gottes mindestens eine halbe Stunde lang. Es wird sofort eine positive Veränderung eintreten. Praktiziere das und spüre den beruhigenden Einfluß selbst. Nichts ist machtvoller als spirituelle Praxis.

Wiederhole den Namen Gottes mit Hingabe im Herzen. Du wirst Gott schnell verwirklichen. Das ist die leichteste Methode in diesem Zeitalter. Du mußt Niyama, die moralischen Regeln, einhalten und systematisch und regelmäßig praktizieren. Gott wünscht keine kostbaren Geschenke. Manche Leute geben Millionen Rupien für Hospitäler und Armenspeisung aus. Aber sie geben sich nicht mit vollem Herzen hin. Ein Gläubiger sollte Rama im Herzen tragen und nicht nur die äußerliche konkrete Gestalt Ramas mit Pfeil und Bogen sehen. Rama ist alldurchdringend wie Om. Zugang zu Gott gewinnt man durch Meditation, spirituelle Erfahrung und unmittelbare Wahrnehmung oder durch Mantra-Wiederholung.

## ***Brahmamuhurta***

Stehe morgens um 4.00 Uhr bei Morgendämmerung (*Brahmamuhurta*) auf, einer sehr günstigen Zeit für spirituelle Besinnung, und beginne mit Japa. Am frühen Morgen nach dem Schlaf ist der Geist ruhig, rein und frisch. Er ist dann wie ein unbeschriebenes Blatt, vergleichsweise frei von weltlichen Eindrücken und läßt sich sehr leicht formen. Auch die Atmosphäre

ist sattwiger zu dieser Zeit. Wasche die Hände, Füße und das Gesicht mit kaltem oder warmem Wasser, wenn es schwierig ist, ein Bad zu nehmen. Das genügt. Dann beginne mit Japa.

## **Die Wahl des Ishta Devata**

Man kann seine persönliche Gottheit – Shiva, Krishna, Rama, Vishnu, Dattatreya, Gayatri, Durga oder Kali – entsprechend seiner eigenen Neigung wählen oder einen guten Astrologen zu Rate ziehen, der die Gottheit in Einklang mit der Planetenkonstellation und dem Tierkreiszeichen bestimmt. Jeder von uns hat in früheren Leben eine Gottheit verehrt. Die Eindrücke davon sind im Unterbewußtsein vorhanden. Zu dieser Gottheit fühlt man sich natürlicherweise hingezogen. Wenn man im früheren Leben Krishna verehrt hat, fühlt man sich auch in diesem Leben mit Krishna verbunden.

In Situationen extremer Angst und Sorge beruft man sich unwillkürlich auf einen bestimmten Namen Gottes. Das ist der Schlüssel zur eigenen persönlichen Gottheit. Nach einem Skorpionstich sagt der eine vielleicht "*Hey Rama*", der andere "*Hey Krishna*", der dritte "*Hey Narayana*" und ein vierter "*Hey Shiva*" – je nach den Eindrücken aus früheren Leben. Wer im vorigen Leben Rama verehrt hat, wird ganz selbstverständlich "*Hey Rama*" ausrufen, wenn er von einem Skorpion gestochen worden ist und so weiter.

## **Sitzhaltung für Japa**

Sitze am Anfang eine halbe Stunde in *Padma*-, *Siddha*-, *Svastika*- oder *Sukha*-Asana. Steigere die Dauer dann schrittweise auf drei Stunden. Nach einem Jahr kannst du den Sitz perfekt beherrschen.

Die Stellung soll angenehm und bequem sein.

Halte Kopf, Nacken und Rumpf in einer geraden Linie. Breite eine vierfach zusammengelegte Decke auf dem Boden aus und lege ein weiches, weißes Tuch darüber. Das genügt. Wenn du ein gutes Tigerfell, komplett mit Klauen, bekommen kannst, ist es um so besser. Ein Tigerfell hat seine eigenen Vorteile: Es ist stark

aufgeladen, weckt rasch Körperenergien und verhindert den Abfluß des Energiestromes aus dem Körper.

Richte das Gesicht nach Osten oder nach Norden. Anfänger sollten diese Regel besonders beachten.

Wenn man nach Norden blickt, kommt man in Kontakt mit den Weisen des Himalaya und hat auf geheimnisvolle Weise Anteil an ihren spirituellen Strömungen.

*Padmasana – der Lotussitz* Bringe den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel und den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel. Lege die Hände auf die Knie. Sitze aufrecht. Das ist der Lotussitz, der sich für Japa und Meditation ausgesprochen gut eignet.

## **Konzentrationspunkt**

Konzentriere dich sanft auf das Herzzentrum (*Anahata Chakra*) oder den Raum zwischen den Augenbrauen (*Ajna Chakra*). Gemäß der *Hatha-Yoga-Lehre* ist das *Ajna Chakra* der Sitz des Geistes.

Wenn man sich darauf konzentriert, kann man den Geist leicht kontrollieren. Setze dich hin, schließe die Augen und beginne, dein Mantra zu wiederholen und zu meditieren.

Der auf den Raum zwischen den Augenbrauen fixierte Blick heißt *Bhrumadhya-Drishti*. Setze dich in *Padmasana*, *Siddhasana* oder *Svastikasana* in deinen Meditationsraum und übe diesen Blick sanft von einer halben Minute bis zu einer halben Stunde. In der Übung darf nicht die leiseste Anstrengung liegen. Steigere die Dauer schrittweise. Diese yogische Reinigungsübung verhindert geistige Unruhe und entwickelt Konzentration. Krishna beschreibt diese Übung im 5. Kapitel, Vers 27, der *Bhagavadgita*: "Den Blick unter Ausschaltung äußerer Reize zwischen die Augenbrauen gerichtet...".

Das nennt man auch den "Stirnblick", weil die Augen zum Stirnknochen gerichtet sind.

*Nasikagra-Drishti* ist der sanft auf die Nasenspitze gerichtete Blick. Überanstrengung die Augen nicht.

Steigere die Dauer von einer halben Minute bis zu einer halben Stunde schrittweise. Man kann entweder den Stirn- oder den Nasenblick wählen und ihn auch auf der Straße üben. Man gewinnt eine wunderbare Konzentration. Man kann das Mantra gut auch beim Gehen wiederholen.

Manche konzentrieren sich mit offenen Augen, andere mit geschlossenen, und wieder andere mit halb geöffneten Augen. Wenn man mit geschlossenen Augen meditiert, können keine Staubpartikel oder Fremdkörper ins Auge gelangen. Manche Schüler, die Licht und Reflexe stören, konzentrieren sich lieber mit offenen Augen. Wenn man mit geschlossenen Augen meditiert, wird man unter Umständen bald vom Schlaf übermannt. Wenn Anfänger versuchen, sich mit offenen Augen zu konzentrieren besteht die Gefahr, daß der Geist zu äußeren Objekten wandert. Nutze deinen gesunden Menschenverstand und wähle die Methode, die dir am besten entspricht. Überwinde alle Hindernisse durch entsprechende vernünftige Überlegung. Sei geduldig und beharrlich. Kämpfe hart und gewinne die spirituelle Schlacht! Werde ein spiritueller Held und ernte spirituelle Lorbeeren!

## ***Drei Japa-Sitzungen***

In den Übergängen der Tageszeiten (*Sandhi*), bei Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, liegt eine ganz besondere, geheimnisvolle spirituelle Kraft und Energie. Der Geist erhebt sich schnell und füllt sich mit *Sattwa*. Zu dieser Zeit kommt die Konzentration von selbst, ohne Anstrengung. Japa sollte zu diesen Zeiten ausgeübt werden. Der Geist ist ziemlich ruhig und erfrischt, und man sollte nun die Gelegenheit zur Meditation nutzen. Meditation ist wichtiger als alles andere. Danach kann man Asanas und Pranayama machen und die gesamte Übung mit einer kurzen weiteren Japa- und Meditationssitzung beenden. Da zu Beginn immer eine Art Schläfrigkeit da ist, ist es gut, am Anfang mindestens fünf Minuten lang ein paar Asanas und Pranayama zu üben, um die Müdigkeit zu vertreiben und ideale Voraussetzungen für Japa und Meditation zu schaffen.

Pranayama macht den Geist einpünktig. Deshalb sollte man Japa und Meditation an die Atemübungen anschließen. Obwohl mit dem Atem verknüpft, wirkt Pranayama positiv auf die inneren

Organe und den ganzen Körper. Es ist die beste Form von Körpertraining überhaupt.

Wenn man das Mantra nicht an einem Stück wiederholen mag, kann man drei oder mehr Sitzungen machen, zum Beispiel am Morgen von 4 bis 7 Uhr, abends von 16 bis 17 Uhr und vor dem Schlafengehen von 18 bis 20 Uhr. Wiederhole das Mantra einige Zeit sehr schnell, wenn du feststellst daß der Geist sehr unruhig ist. Die goldene Regel ist, das Mantra weder zu langsam noch zu schnell zu wiederholen. Halte dich an den Mittelweg. Das Mantra sollte richtig ausgesprochen und 100.000 Mal für jede Silbe, aus der es besteht, wiederholt werden. Wenn das Mantra fünf Silben hat sollte es 500.000 Mal wiederholt werden.

Wenn du an einem Fluß, See oder Brunnen sitzt, in einem Tempel, am Fuß oder auf dem Gipfel eines Berges, in einem lieblichen Garten oder einem einsamen Raum, läßt sich der Geist leicht und ohne große Anstrengung konzentrieren. Wenn man das Mantra mit überladem Magen wiederholt, fühlt man sich schläfrig. Iß leichte und sattwige Speisen. Wiederhole ein Gebet und setze dich dann zu Japa hin. Das erhebt den Geist und man empfindet es als angenehm, die Perlen der Mala zu bewegen.

Während der ganzen spirituellen Praxis sollte man seinen gesunden Menschenverstand einschalten.

Manchmal kann man heilige Orte wie Rishikesh, Haridwar oder Varanasi besuchen und Japa am Ufer heiliger Flüsse wie des Ganges ausüben. Das bringt deutliche Fortschritte. Da der Geist an solchen heiligen Orten frei ist von geschäftlichen Überlegungen, Sorgen und Familienproblemen, kann man mit voller Konzentration ein sehr wirksames Japa praktizieren. Man sollte seine Japa-Praxis in einem spirituellen Tagebuch festhalten.

Führe ein Tagebuch über die tägliche Anzahl Mantra-Wiederholungen. Wenn du die Perlen bewegst benutze nicht den Zeigefinger, sondern den rechten Daumen und den Mittelfinger. Bedecke deine Finger mit einem Tuch oder Handtuch oder einer extra dafür bestimmten Haube. Andere sollten nicht sehen, wie du die Perlen der Mala rollst.

Gehe in dich. Schau in dich hinein. Beobachte den Geist und seine Gedankenwellen (*Vrittis*) aufmerksam. Ziehe dich eine Weile in einen abgelegenen Raum zurück. Wie beim Essen wünscht der

Geist auch beim Japa Abwechslung. Wenn er der geistigen Wiederholung (*Manasika Japa*) müde wird und abzuschweifen beginnt, gehe zur lauten Wiederholung über. Das Ohr hört das Mantra ebenfalls.

So entsteht für einige Zeit wieder mehr Konzentration. Ein Nachteil der lauten Wiederholung ist, daß man nach ungefähr einer Stunde müde wird. Mit Vorteil kombiniert man alle drei Methoden, nämlich *Manasika*, *Upamsu* und *Vaikhari* Japa. Setze deinen Verstand ein. Ein Anfänger mit einem ungeschliffenen Geist wird es schwierig finden, mit der geistigen Mantra-Wiederholung zu beginnen.

Geistige Wiederholung des Rama-Mantras kann mit dem Atem verbunden werden wie bei "Soham" ohne die Lippen zu bewegen (*Ajapa-Japa*). Bei der Einatmung wiederhole geistig "Ra", bei der Ausatmung "ma". Behalte diese Praxis auch beim Gehen bei. Eine Weile lang ist diese Methode einfach. Man kann sie während der Meditation in einem Raum praktizieren.

## ***Die Notwendigkeit einer Mala***

Man sollte immer eine Japa-Mala in der Hosentasche oder um den Hals und nachts unter dem Kopfkissen haben. Sie erinnert einen an Gott, wenn man ihn unter dem Einfluß von *Maya* (Täuschung) oder *Avidya* (Nichtwissen) vergißt. Wenn man nachts aufsteht, um zu urinieren, erinnert einen die *Mala* daran, sie ein- oder zweimal durchzugehen. Die Mala ist eine starke Waffe, um den Geist unschädlich zu machen. Sie ist eine kraftvolle Peitsche, die den Geist zu Gott oder Brahman treibt. Zur Ausübung von Japa benutzt man am besten eine *Rudraksha-Mala* oder eine *Tulasi-Mala* mit 108 Perlen.

Wenn man an einen Rechtsanwalt denkt, verbindet man damit Gedanken an Gerichtsverhandlungen Rechtsfälle, Unterlagen und Klienten; sieht man oder denkt man an einen Arzt, so assoziiert man damit Apotheken, Patienten, Medikamente, Krankheiten und Hospitäler; ebenso kommen einem Gedanken der Heiligkeit, Reinheit, Göttlichkeit, göttlicher Herrlichkeit und göttlichen Glanzes, göttlicher Weisheit Kraft und Liebe, Allmacht und alle göttlichen Eigenschaften in den Sinn, wenn man eine Mala sieht oder an eine Mala denkt. Tragt deshalb die Mala immer um den

Hals und übt Japa mit ihr aus. Scheut euch nicht, sie zu tragen, ihr gebildeten Leute! Sie wird euch immer an Gott und Gottesverwirklichung erinnern. Sie ist wertvoller als eine goldene Halskette mit neun verschiedenen Arten von Edelsteinen denn sie erfüllt euren Geist mit Göttlichen Gedanken und ist das Mittel, das euch zu Gott führt und euch vom Rad der Geburt und des Todes befreit.

## ***Der Gebrauch der Japa-Mala***

Die Japa-Mala besteht aus 108 Perlen. Eine davon ist etwas größer als die anderen. Sie heißt Meru und zeigt an, daß man ein Mantra 108 Mal wiederholt hat. Wenn man Japa mit der Mala ausübt, sollte man darauf achten, den Meru nicht zu überkreuzen. Wenn man diese Perle erreicht hat, geht man mit den Fingern zurück und beginnt die nächste Japa-Runde mit der letzten Perle der vorangegangenen Runde. In dieser Weise geht man immer dann, wenn man eine Mala beendet hat, zurück, ohne den Meru zu überkreuzen. Man sollte dabei den Zeigefinger, den Finger neben dem Daumen, nicht benutzen. Daumen und Mittelfinger sollten die Perlen weiterbewegen.

## ***Zählen von Japa***

Wenn man keine Mala hat, kann man die Anzahl der Mantra-Wiederholungen mit den Fingern der rechten Hand zählen. Mit dem linken Daumen berührt man dabei jeweils die drei Linien jedes Fingers der rechten Hand. Nach den ersten 108 Wiederholungen legt man den linken Daumen auf die unterste Linie des kleinen Fingers, dann auf die mittlere usw. Wenn man so alle Linien der fünf Finger der rechten Hand berührt hat, hat man fünfzehn Malas abgeschlossen. Dann wiederholt man dieses Verfahren. Man kann kleine Steine für jede Mala oder für jede fünfzehnte Mala benutzen. Es gibt auch noch eine andere Methode. Mit Hilfe einer Uhr findet man heraus, wieviele Wiederholungen man in zwei Stunden machen kann. Wenn man zum Beispiel in zwei Stunden 12.600 Mal *Rama* oder *OM* wiederholen kann, tut man dasselbe am nächsten Tag ebenfalls zwei Stunden lang. So ist es einfach die Gesamtzahl der

Wiederholungen festzuhalten. Japa mit *OM* oder *Rama* während zwei Stunden bedeutet 12.600fache Rezitation.

## ***Drei Arten von Japa***

Wiederhole das Mantra einige Zeit laut, dann eine Weile lang flüsternd und dann wieder geistig. Der Geist braucht Abwechslung. Jede eintönige Praxis stößt ihn ab. Die geistige Wiederholung ist sehr machtvoll. Sie wird *Manasika Japa* genannt. Die gesprochene Wiederholung heißt *Vaikhari Japa*, die flüsternde oder murmelnde *Upamsu Japa*. Sogar rein mechanische Mantra-Wiederholung ohne jegliches tieferes Gefühl hat eine große reinigende Wirkung auf das Herz und den Geist. Das Gefühl stellt sich später ein, wenn der Prozeß der geistigen Reinigung voranschreitet.

Das laute Japa schließt alle weltlichen Geräusche aus. Es kommt zu keiner Pause. Das ist ein Vorteil des gesprochenen Japas. *Manasika Japa* (geistige Wiederholung) ist schwierig für normale Menschen und nach einer Weile kommt die Wiederholung unwillkürlich zum Stillstand. Immer wenn einen Müdigkeit überkommt, wenn man Japa spät abends oder nachts ausübt, nimmt man die Mala zur Hand und bewegt die Perlen, um den Schlaf zu kontrollieren. Das ist übrigens ein weiterer Vorteil der lauten Wiederholung. Wiederhole das Mantra laut. Gib die geistige Wiederholung für eine Weile auf. Die Mala macht einen etwaigen Unterbruch des Japa bewußt. Wenn man schläfrig wird, mache man im Stehen weiter.

Sandilya sagt in der *Sandilya Upanishad*: "*Vaikhari Japa* (laut gesprochene Mantra-Wiederholung) bringt den in den Veden beschriebenen Erfolg; *Upamsu Japa*, die flüsternde oder murmelnde Wiederholung, die niemand hören kann, bringt den tausendfachen Nutzen, *Manasika Japa* (geistige Wiederholung) hingegen zehn Millionen Mal mehr Nutzen als *Vaikhari Japa*." Übe ein Jahr lang Mantra-Wiederholung in der Kehle (*Kantha*), also laut gesprochenes Japa. Übe zwei Jahre im Herzen (*Hridaya*). Das ist geistiges oder *Manasika Japa*. Übe es ein Jahr lang im Bauchbereich (*Nabhi*) in Koordination mit dem Atem.

Mit fortschreitender Übung wird jede Pore der Haut und jedes Körperhaar das Mantra gezwungenermaßen reflektieren. Das ganze Körper-/Geistsystem ist mit den mächtigen Schwingungen

des Mantras aufgeladen. Man befindet sich in einem Zustand ständiger Gottesliebe. Man spürt Muskelzuckungen und vergießt überströmende Freudentränen. Man ist in gehobener göttlicher Stimmung. Man erfährt Erleuchtung, Offenbarung, Ekstase, tiefes Verständnis, Intuition und höchste Wonne. Man verfaßt inspirierende Gedichte. Man erlangt überirdische Kräfte, göttliche Eigenschaften und himmlische Schätze (*Aishwarya*).

Wiederhole den Namen Gottes ständig. Das führt bald zur Geistesbeherrschung. Tue es mit absolutem Glauben (*Shraddha*), Liebe aus tiefstem Herzen (*Antarika Prema*) und starker Zuneigung (*Anuraga*).

Fühle intensiv die lange, schmerzliche Trennung von Ihm. Tränen müssen überreich fließen. Das ist kraftvolles spirituelles Feuer (*Virahagni*). Wenn du Seinen Namen wiederholst, erinnere dich daran daß Er in den Kammern deines Herzens wohnt, mit Muschel, Scheibe, Stab und Lotus in der Hand umgeben von blendendem Licht, in ein gelbes Seidengewand gehüllt, mit Edelsteinen auf der Brust.

## ***Mulabandha und Kumbhaka beim Japa***

Im *Siddhasana*-Meditationssitz preßt man die linke Ferse gegen die Genitalien (*Yoni*) und zieht die Anusschließmuskeln (*Guda*) zusammen. Das nennt man im Hatha-Yoga *Mulabandha*. Es verhilft zur Konzentration und verhindert das Abfließen von *Apana-Vayu* (sexuelle und Ausscheidungsenergie) nach unten. Im Lotussitz kann man *Mulabandha* machen, ohne die Ferse gegen die Genitalien zu pressen.

Halte den Atem an, solange es bequem möglich ist. Das ist *Kumbhaka*. Es festigt den Geist beträchtlich und erhöht die Konzentrationskraft. Man erfährt starkes spirituelles Glück.

Wenn du das Mantra wiederholst, erinnere dich dabei an seine Bedeutung – Rama, Shiva, Krishna Narayana –, sie alle bedeuten höchstes *Sat-Chid-Ananda*, Reinheit, Vollkommenheit, Licht, Ewigkeit und Unsterblichkeit.

## ***Japa und Karma Yoga***

Wenn du manuelle Tätigkeiten ausführst, lasse deine Hände die Arbeit verrichten und richte den Geist auf Gott. Übe geistige Mantra-Wiederholung, wie jemand Schreibmaschine schreibt oder Harmonium spielt und sich daneben unterhält, oder wie die Dame, die etwas strickt und gleichzeitig mit ihren Freundinnen redet und scherzt. Mit etwas Übung ist man in der Lage, zwei Dinge gleichzeitig zu tun.

Die manuelle Arbeit wird automatisch, mechanisch, instinktiv. Der Geist ist praktisch zweigeteilt. Ein Teil des Geistes dient selbst während der Arbeit dem Herrn durch Meditation und Japa. Wiederhole den Namen Gottes auch bei der Arbeit. Manche Menschen können acht Dinge gleichzeitig erledigen.

Sie spielen Karten, Schach, diktieren einem Dritten, sprechen mit einem Vierten, und so weiter. Es ist eine Frage des Geistestrainings. Ebenso kann man den Geist so trainieren, daß man mit den Händen arbeitet und sich gleichzeitig Gottes bewußt ist. Das ist Karma und Bhakti Yoga zusammen. Krishna sagt: "*Tasmat Sarveshu Kaleshu Mamanusmara Yudhya Cha Mayyarpita-manobuddhir Mamevaishyasyasamsayam.*" "Denke daher immer an Mich und kämpfe; deinen Geist und deine Vernunft in Mir begründet wirst du ohne Zweifel allein zu Mir kommen" (Gita, VIII-7).

Auch wenn die Kuh auf der Weide getrennt von ihrem Kalb grasst, denkt sie doch immer an ihr Junges.

Ähnlich sollte man seinen Geist auf Gott richten und innerlich das Mantra wiederholen, während man manuelle Arbeit verrichtet, was nichts anderes ist als Verehrung Gottes.

## ***Likhita Japa – Mantra-Schreiben***

Schreibe täglich eine halbe Stunde lang dein persönliches Mantra in ein Notizbuch. Während des Schreibens bewahre Schweigen. Schreibe das Mantra deutlich mit Tinte. An Sonn- und Feiertagen schreibe es eine Stunde lang. Wenn möglich, triff dich mit Freunden und lasse sie ihre Mantras ebenfalls schreiben. Das ist *Likhita Japa*. Auf diese Weise entwickelt man wunderbare Konzentrationskraft.

Verordne das alles auch deinen Familienangehörigen. Unschätzbare spirituelle Vorteile ergeben sich aus dem Schreiben des Mantras.

*Likhita Japa* ist eine der wirksamsten in den Schriften erwähnten Japa-Arten. Es hilft dem Schüler bei der geistigen Konzentration und führt schrittweise zur Meditation.

Der Aspirant sollte ein Mantra seiner Schutzgottheit entsprechend seinen Vorlieben und Neigungen wählen. Für die mündliche und schriftliche Wiederholung sollte man dasselbe Mantra mit Gefühl, im Bewußtsein seiner Bedeutung, nehmen. Für die mündliche Wiedergabe nimmt man eine Mala zu Hilfe.

Für *Likhita Japa* braucht man ein Notizbuch und einen Stift. Es gibt keine Vorschriften bezüglich einer bestimmten Schriftart oder Sprache.

Beim Mantra-Schreiben sollte man folgende Regeln beachten:

1. Man sollte regelmäßig und immer zur gleichen Zeit schreiben. Das allein ist eine zusätzliche Hilfe und bringt großen Vorteil.

2. Man sollte physisch und geistig rein sein. Vorher sollte man Gesicht, Hände und Füße waschen. Während des Schreibens sollte man sich bemühen, den Geist rein zu halten und alle weltlichen Gedanken auszuschließen.

3. Bleibe so lange wie möglich in einer Stellung sitzen. Wechsle nicht dauernd die Haltung. Das stärkt das Durchhaltevermögen und bewahrt die Energie.

4. Schweige während des Schreibens. Vieles Sprechen führt zu Energie- und Zeitverlust. Schweigen erhöht die Produktivität.

5. Vermeide es, herumzuschauen. Hefte deine Augen auf das Notizbuch. Das verhilft zur geistigen Konzentration.

6. Wiederhole das Mantra auch geistig, während du es niederschreibst. Das hinterläßt einen dreifachen Eindruck im Geist. Allmählich wird dein ganzes Wesen vom Mantra durchdrungen.

7. Setze eine Anzahl von Mantras pro Sitzung fest. Das hält die Übungspraxis aufrecht und man bleibt in ständigem Kontakt mit seinem Mantra.

8. Höre nicht auf, bevor du die festgesetzte tägliche Anzahl niedergeschrieben hast. Erlaube deinem Geist nicht, sich mit

anderen Dingen zu beschäftigen, denn dies würde die spirituelle Praxis unterlaufen. Schreibe mindestens eine halbe Stunde lang.

9. Zur besseren Konzentration sollte während einer Sitzung ein einheitliches Schreibsystem eingehalten werden, zum Beispiel von oben nach unten oder von links nach rechts. Das ganze Mantra sollte zusammenhängend geschrieben werden. Es sollte nicht am Ende einer Zeile unterbrochen werden.

10. Wenn du ein Mantra ausgewählt hast, bleibe dabei. Häufiger Mantrawechsel ist nicht ratsam.

Bei strenger Beachtung dieser Regeln entwickelt man sich schnell weiter. Man erwirbt eine wunderbare Konzentration. Bei längerer und stetiger Übung wird die dem Mantra innewohnende Kraft geweckt, die das ganze Sein mit der Göttlichkeit des Mantras erfüllt.

Das Notizbuch sollte sorgfältig aufbewahrt und mit Ehrfurcht und Reinheit behandelt werden. Wenn es voll ist, sollte es in einem Behältnis im Meditationsraum vor dem Bildnis Gottes aufbewahrt werden.

Allein die Gegenwart dieser Notizbücher erzeugt vorteilhafte Schwingungen und unterstützt damit die spirituelle Praxis.

Die Vorteile des Mantra-Schreibens können nicht angemessen beschrieben werden. Es reinigt das Herz, konzentriert den Geist und festigt die Sitzhaltung, kontrolliert die Sinnesorgane, vor allem das Auge und die Zunge, und verleiht Ausdauer. Der Geist wird schnell friedlich. Durch die Kraft des Mantras nähert man sich Gott. Diese Vorteile genießt man nur bei regelmäßiger und beständiger Praxis von *Likhita Japa*. Wer damit nicht vertraut ist, sollte sofort damit beginnen. Bei nur einer halben Stunde täglich wird man den Nutzen innerhalb von sechs Monaten erfahren.

## ***Anzahl der Mantrawiederholungen***

Jeder Mensch wiederholt unbewußt das "Soham"-Mantra 21.600 Mal täglich in 24 Stunden. Man sollte sein persönliches Mantra mindestens 21.600 Mal täglich wiederholen; das entspricht den 21.600 natürlichen Atemzügen jedes Lebewesens. Dann entfaltet das Mantra große Wirksamkeit. Der Geist wird schnell gereinigt.

Man muß die Anzahl Japas von 200 auf 500 Malas erhöhen, wobei jede Mala 108 Mantra-Wiederholungen umfaßt. So wie man sich zweimal täglich auf das Essen freut, den Tee am Morgen und den Kakao am Abend, so sollte man sich auf seine Japa-Praxis viermal am Tag freuen, morgens mittags, abends und vor dem Schlafengehen. Der Tod kann jeden Moment kommen, ohne Vorwarnung. Bereite dich vor, ihm lächelnd zu begegnen, in dem du *Sri Rama, Sri Rama*, wiederholst und in Rama aufgehst, in Ewiger Glückseligkeit, Unendlicher Herrlichkeit, Wonne und Selbstverwirklichung. Auch wenn du unterwegs bist, mußt du Japa üben und die Gita lesen. Ißt und trinkst du nicht unterwegs? Sei nicht undankbar gegenüber deinem inneren Selbst (*Antaryamin*), das dir jeden Tag Essen beschert und dich in jeder Hinsicht umsorgt. Du kannst Japa sogar auf der Toilette ausüben; dort aber nur geistig.

Frauen können geistiges Japa sogar während ihrer monatlichen Periode ausüben. Es gibt keinerlei Vorschriften oder Beschränkungen, wenn es mit uneigennütziger Hingabe mit dem Ziel der Befreiung ausgeübt wird. Beschränkungen treten nur auf, wenn man ein Mantra mit dem Wunsch nach Früchten wie Reichtum, einem Sohn und so weiter wiederholt. Man kann die Mala um den Hals tragen, auch wenn man seinen natürlichen Bedürfnissen nachkommt.

Für *Manasika Japa* (geistige Mantra-Wiederholung) braucht man mehr Zeit als für die beiden anderen Arten. Aber manche können es auch sehr schnell. Nach ein paar Stunden wird der Geist träge, die Wirkung läßt nach und die Geschwindigkeit nimmt ab. Wer die Anzahl der Mantra-Wiederholungen nach der Zeit berechnet, sollte zum Zählen mit der Mala übergehen, sobald eine solche Trägheit aufkommt. Wenn das Bewegen der Perlen Schmerzen verursacht, kann man einen Fingerschutz ("*Japa Thaili*") benutzen.

Es ist immer besser, sich an eine mittlere Geschwindigkeit zu halten. Nicht die Geschwindigkeit sondern Gefühl und geistige Konzentration bringen den höchsten Nutzen. Jede Silbe muß klar und deutlich ausgesprochen werden. Kein Buchstabe darf verstümmelt werden. Das ist äußerst wichtig.

Manche Leute wiederholen das Mantra 100.000 Mal in sieben Stunden in Eile, so wie ein Schreiner Steinmetz oder Arbeiter seine Arbeit hastig erledigt, um am Abend seinen Lohn zu erhalten. SchlieÙe keinen bezahlten Arbeitsvertrag mit Gott! Darin kann niemals echte Hingabe liegen. Natürlich hat es einen Vorteil, das Mantra sehr schnell zu wiederholen. Wenn der Geist träge ist oder zu sinnlichen Objekten wandert, kann man 15-30 Minuten lang zu sehr schneller Mantra-Wiederholung übergehen.

Das regt den Geist an und bringt ihn schnell zum Konzentrationspunkt (*Lakshya*) zurück.

Wer *Purascharana* praktiziert und ein spirituelles Tagebuch führt, sollte bei seinen Aufzeichnungen mathematische, wissenschaftliche Genauigkeit walten lassen. Man sollte den Geist sehr sorgfältig beobachten und, sobald er träge wird, die Gesamtzahl der Japas erhöhen, um einen zusätzlichen Spielraum zu schaffen. Man sollte sofort zur Mantra-Wiederholung mit der Mala übergehen, bis die Trägheit verschwindet. Es ist besser, nur die bei voller geistiger Konzentration wiederholten Mantras zu berücksichtigen und die in tragem Geisteszustand wegzulassen. Sei edel und großzügig in allem, was du tust! In 14 Stunden kann man 3000 Malas mit "*Hari Om*" wiederholen. Japa regt den trägen Geist an und bringt ihn zum "*Sri Rama*"-Mantra zurück. In einer halben Stunde kann man 10.000 Mal "*Sri Rama*" wiederholen. 13-Millionen-malige Mantra-Wiederholung bringt die Vision der physischen Form der Mantra-Gottheit (*Adi-Devata*). Bei aufrichtiger und ernsthafter Praxis ist dies innerhalb von vier Jahren möglich.

Wer *Purascharana* praktizieren will, sollte von Milch und Früchten leben. Das macht den Geist sattwig.

Aus rein sattwiger Ernährung zieht man großen spirituellen Nutzen. Ununterbrochenes Schweigen (*Akhanda Mouna*) ist sehr nutzbringend. Wer dies nicht befolgen kann, kann einmal im Monat eine Woche oder jeweils sonntags schweigen. Wer *Purascharana* praktiziert, sollte erst aufstehen, wenn die festgesetzte Anzahl Mantra-Wiederholungen beendet ist. Man sollte sich auch nicht bewegen. Zählen kann man mit der Mala, den Fingern oder mit einer Uhr.

Das *Brahma-Gayatri*-Mantra hat 24 Silben (*Aksharas*). Eine *Gayatri-Purasharana* beinhaltet demnach die 2.400.000fache

Wiederholung des Gayatri-Mantras. Es gibt verschiedene Regeln für *Purascharana*. Wenn man das Mantra täglich 4.000 Mal wiederholt, sollte man diese tägliche Anzahl während der ganzen Dauer der Purascharana beibehalten, bis man die 2.400.000 vollendet hat.

Reinige den Spiegel des Geistes (*Manas*) von Unreinheiten und bereite den Boden für die Aussaat des spirituellen Samens.

Was Om für *Sannyasins* (Entsagte) ist, ist das Gayatri für *Brahmacharis* (sexuell Enthaltende) und *Grihasthas* (im Berufs- und Familienleben Stehende). Man erntet dieselben Früchte mit Meditation über Om wie mit dem Gayatri. Dasselbe Ziel, das ein *Paramahansa Sannyasin* (Angehöriger eines bestimmten Mönchsordens) mit Om erreicht, kann auch ein Brahmachari oder Grihastha mit dem Gayatri erreichen.

Stehe um 4.00 Uhr morgens auf und beginne mit Japa und Meditation. Wenn du das schwierig findest fange spätestens vor Sonnenaufgang an.

Das Gayatri sollte am besten 3-4000 Mal täglich wiederholt werden. Das reinigt das Herz schnell.

Wenn man dazu nicht in der Lage ist, sollte man es mindestens 108 Mal täglich wiederholen – 36 Mal bei Sonnenaufgang, 36 Mal am Mittag und 36 Mal bei Sonnenuntergang.

## ZEITPLAN FÜR JAPA

Mantras	Geschwindigkeit pro Minute			Anzahl Japas in einer Stunde				Zeitbedarf für ein komplettes Purascharana, bei 6 Std. täglich			
	niedrig	mittel	hoch	niedrig	mittel	hoch		Monate	Tage	Stunden	Minuten
OM	140	250	400	8400	15000	24000	niedrig	-	-	11	54
							mittel	-	-	6	40
							hoch	-	-	4	10
Hari OM oder Sri Rama	120	200	300	7200	12000	18000	niedrig	-	1	3	47
							mittel	-		16	40
							hoch	-		11	07

OM Namah Shivaya	80	12 0	15 0	4800	720 0	900 0	nied rig	-	17	2	10
							mitt el	-	11	3	30
							hoc h	-	9	1	35
OM Namo Narayan aya	60	80	12 0	3600	480 0	720 0	nied rig	1	7	0	15
							mitt el	-	27	4	45
							hoc h	-	18	3	15
OM Namo Bhagav ate Vasude vaya	40	60	90	2400	360 0	540 0	nied rig	2	23	2	0
							mitt el	1	25	3	30
							hoc h	1	7	0	15
Gayatri Mantra	6	8	10	360	480	600	nied rig	36	16	0	45
							mitt el	29	18	5	30
							hoc h	19	15	3	35
Maha- Mantra oder Hare Rama Mantra	8	10	15	480	600	900	nied rig	36	16	0	45
							mitt el	29	8	5	30
							hoc h	19	17	3	35

## ***Akhanda-Japa***

*Akhanda-Japa*, ununterbrochene Mantra-Rezitation, kann mit jedem Mantra zwölf Stunden oder länger ausgeübt werden. Man kann es am Sonntag und an anderen Feiertagen praktizieren, wenn die Teilnehmer mehr Zeit haben. *Akhanda Japa* kann mit drei, vier, zwölf oder mehr Teilnehmern durchgeführt werden. Jeder Teilnehmer sollte mindestens eine Stunde lang für die Rezitation eingeteilt werden. Man kann vorher festlegen, wann welcher Teilnehmer das Japa übernimmt.

Man sollte um 6 Uhr beginnen und bis 18 Uhr weitermachen. Ein Teilnehmer rezitiert das Mantra zum Beispiel eine Stunde lang. Der nächste sollte mindestens fünf Minuten vor Ablauf der Stunde eintreffen. Er wäscht Hände und Füße, spült den Mund, setzt sich neben den vorherigen Teilnehmer nimmt seine Mala auf und beginnt, das Mantra leicht hörbar aufzunehmen. So bemerkt der bisherige Teilnehmer, daß sein Nachfolger das Japa übernommen hat. Er kann aufstehen, sobald er die angefangene Mala vollendet hat. Man hält die Augen geschlossen und sitzt in seiner üblichen gewohnten Stellung. Der Vorgänger muß nicht sofort aufstehen, wenn der Nachfolger ihn ablöst. Er kann auch noch weitermachen, wenn er will.

Die Anzahl Malas pro Teilnehmer wird notiert. Zum Schluß können sich alle Teilnehmer versammeln und das Mantra gemeinsam wiederholen. Um 6.00 Uhr abends macht man *Arati* (Lichtzeremonie) vor dem Bildnis Gottes und verteilt danach das geweihte *Prasad* (Opfergabe).

Die Teilnehmer dürfen nicht reden und andere stören. Es wäre sehr vorteilhaft, wenn die Teilnehmer während des Japa fasten oder sich mindestens nur von Milch und Früchten ernähren würden. Auch Frauen können teilnehmen.

Gemeinsames Japa bringt hohen Nutzen. Die Mantra-Energie wird schnell erweckt. Die *rajasigen* und *tamasigen* Kräfte werden rasch zerstört. *Sattwa* und Harmonie herrschen an einem Ort, an dem *Akhanda Japa* praktiziert wird.

## ***Die Macht von Klang und Namen***

Die Macht der Klänge ist enorm. Allein durch das Hören von Lauten formen sich Gedanken im Geist.

Jeder Name hat eine ihm entsprechende Form. *Shabda* (Klang, Ton) und *Artha* (Bedeutung) sind unzertrennlich. Die mit einem Namen verbundene Form manifestiert sich sofort im Geist, sobald man den Namen hört und er einem bewußt wird. Manche Ausdrücke haben eine negative, abstoßende Bedeutung, andere eine positive und wünschenswerte. Empfindungen von Leid oder Freude entstehen im Geist, sobald er hassenswerte und erfreuliche Objekte wahrnimmt oder von ihnen hört. Wenn jemand plötzlich "Skorpion! Skorpion!", "Schlange! Schlange!" ruft,

befürchtet man sofort einen Skorpion oder eine Schlange und springt voller Angst auf. Wenn jemand einen als "Affe" oder "Esel Dummkopf" bezeichnet, ärgert man sich. Warum? Weil im Geist die Assoziation mit etwas hervorgerufen wird, das man entweder als gefährlich oder als unterlegen empfindet. Man erschrickt oder fühlt sich abgewertet. Deshalb springt man ängstlich auf, wenn man von einem Skorpion oder einer Schlange in der Nähe hört und duldet es nicht, als Affe oder Esel bezeichnet zu werden. Durch seinen Ärger möchte man zeigen, daß man kein Affe ist.

Wenn schon die Bezeichnung eines ganz gewöhnlichen weltlichen Objekts eine solche Kraft hat, was für eine gewaltige Macht mag dann erst im Namen Gottes liegen! Gott ist die Vollendung und Gesamtheit alles Seienden. Daher ist der Name, der Ihn bezeichnet, ebenfalls vollständig und vollkommen. Der Name des Herrn ist nicht meßbar, denn er ist der Gipfel, der Zenith der Macht. Der Name Gottes kann alles erreichen. Nichts ist ihm unmöglich. Er ist das Mittel zur Verwirklichung Gottes selbst. Wie der Name eines weltlichen Objekts die Vorstellung dieses Objekts im Geist hervorruft, so weckt der Name Gottes Gottesbewußtsein im reinen Geist und wird zur direkten Ursache der Verwirklichung höchster Vollkommenheit, nämlich Gottes, der Freiheit und der Unsterblichkeit.

## ***Bija Akshara – Samenmantras***

Ein *Bija-Akshara*, eine Samen-Silbe, ist ein sehr machtvolleres Mantra. Jede Gottheit hat ihr eigenes Bija-Mantra. Das größte aller Bija-Mantras ist Om, denn es ist das Symbol des Höchsten Absoluten (*Para-Brahman*) oder des Höchsten Selbst (*Para-Atman*). OM enthält in sich alle anderen Bija-Mantras. OM ist der umfassende Urklang, der gemeinsame Same, aus dem alle anderen Laute und nachrangigen Samen hervorgehen. Die Buchstaben des Alphabets sind nur Ableitungen von Om, der Wurzel aller Laute und Buchstaben. Es gibt kein größeres Mantra als Om.

Om, wie es gewöhnlich ausgesprochen wird, ist eine äußere grobe Form des echten, feinen unhörbaren Klangzustandes, der *Amatra*, der unmeßbare vierte transzendente Zustand, genannt wird. So wie die verschiedenen Gottheiten Aspekte oder Formen

des Einen Höchsten Wesens sind sind auch die Bija-Mantras verschiedene Aspekte oder Formen des höchsten Bijas Om. Nicht einmal die Buchstaben "A", "U" und "M" geben den transzendentalen ursprünglichen Klangzustand wieder.

Sogar dieser dreibuchstabige Laut ist nur ein Ausdruck, eine Manifestation dieses höchsten Klangs (*Dhvani*). Nur Yogis können den transzendentalen Klang von OM wahrnehmen und auch nicht mit dem gewöhnlichen Ohr. Bei der richtigen Aussprache von OM kommt der Klang mit einer tiefen harmonischen Schwingung aus dem Bauchnabel und setzt sich schrittweise nach oben fort bis zum oberen Teil der Nasenflügel, wo der *Anushwara* (Nasallaut) artikuliert wird. Dieses nasale "m" wird manchmal auch *Chandrabindu* genannt. (Anmerkung des Herausgebers: *Chandra* = Mond, *Bindu* = Punkt, nach dem hinteren Teil des Sanskrit-Zeichens für Om, das wie ein Mond mit einem Punkt darüber aussieht. Der Punkt steht für das Unmanifestierte, Gestaltlose, aus dem sich alles im Universum manifestiert. Der Mond steht für *Shakti*, die kosmische kreative Kraft.) Ein *Bija-Mantra* besteht im allgemeinen aus einer einzigen, manchmal auch aus mehreren Silben. Das Bija-Mantra "Kam" hat beispielsweise nur einen Buchstaben und den *Anushwara* (Nasallaut) oder *Chandrabindu* ("Punkt über dem Mond"), mit dem alle *Bija-Mantras* enden. Im *Chandrabindu* gehen *Nada* (Klang; hier der Urlaut, aus dem das Universum entstand) und *Bindu* (Punkt; Essenz; Same) ineinander über. Manche *Bija-Mantras* bestehen aus zusammengesetzten Buchstaben, wie zum Beispiel "Hrim". *Bija-Mantras* haben oft keinerlei erkennbare, sondern nur eine signifikante innere feine, mystische Bedeutung. Die Form des Bija-Mantras ist die Form seiner Gottheit.

Die *Bijas* der fünf *Mahabhutas* (Hauptelemente), das heißt also der Gottheiten oder führenden Intelligenz der Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde sind Ham, Yam, Ram, Vam und Lam. Im folgenden sind die Bedeutungen einiger Bija-Mantras als Beispiele aufgeführt.

## OM

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 (*Tajjasa*). "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 (*Nada*) 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 *Pura-scharana* 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 Sanskrit-Kenntnisse besitzt und direkt von einem Guru, der über die Mantra-Kraft verfügt, eingeweiht wurde, kann Japa mit den *Bija*-Mantras und dem *Sri-Vidya*-Mantra ausüben.

Andere sollten nur ihre eigenen *Ishta*-Mantras 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 *Nama-Smarana*, 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 lodendem Feuer geworfen wurde.

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* (Lei-den) 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 *Amosen*. Lebe zurückgezogen. Wiederhole "*Om Namō 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.

9. 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 unstillen 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 Zerstreungen 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 "*Rama, 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".

22. Wer Ramas Namen rezitiert, kann niemals Leid erfahren. Rama verleiht Glückseligkeit. Er hat die Macht, die Menschen vom immerwährenden Rad der Wiedergeburten zu befreien.

23. Der Name Haris ist zweifellos der sicherste und einfachste Weg, alle Sünden zu sühnen.

Das ist eine wohlbekannte Tatsache.

24. Der Name Gottes ist eine unfehlbare Kraftquelle. In deiner dunkelsten Stunde wird nur Gottes Name dich retten.

25. Prahlada, Dhruva und Sanaka verwirklichten Gott durch Erinnern seines Namens.

26. Die größten Sünder können Gottesverwirklichung erreichen durch die Segnungen des Namens.

27. Meditiere über Gottes Namen mit dem Glauben, daß der Name und der Benannte (Gott) eins sind.

28. Japa oder die Wiederholung des Namens Gottes entschlackt den Geist von allen Unreinheiten und erfüllt ihn mit Glückseligkeit. Es bringt die Seele in Einklang mit Gott und erfüllt sie mit Seiner Gegenwart. Es führt zur vollständigen Einheit der Seele mit Gott.

29. Nimm Zuflucht zu Gott mit deinem ganzen Sein und singe Seinen Namen mit Hingabe. So lautet die verbindliche Anweisung der Heiligen Schriften und die ausdrückliche Meinung der Heiligen.

30. Singen des Namens Gottes erhellt den Spiegel des Geistes, verbrennt den Wald der Wünsche und badet das gesamte Wesen in einem Strom der Freude.

31. Widerstehe der Versuchung, indem du Zuflucht beim Namen Gottes suchst. Bevorzuge die Einsamkeit und Stille. Wende dich nach innen. Alles Elend wird ein Ende haben. Du wirst höchstes Glück genießen.

32. Bringe die Saiten deines Herzens zum Klingen durch Singen von *Om*, durch Wiederholung von *Om Nama Shivaya*, *Hare Rama* und *Hare Krishna* und höre die hinreißende, ewige herrliche Musik der Seele.

33. Wiederhole ständig "*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*", das 12silbige Mantra Krishnas der Freude von *Gokula*, des Entzückens von *Radha*, des Lieblings von *Nanda*, und erlange Seine Gnade und Vision.

34. Gott ist der universelle Arzt für alle Krankheiten. Verlasse dich nur auf ihn. Die Namen Gottes sind wirksamste, unfehlbare Stärkungsmittel, verlässlichste Allheilmittel, wohlherprobte Heiltränke und allumfassende Behandlungsmethoden.

35. Meine *Mala* ist meine Zunge, mit der ich Gottes Namen wiederhole.

### *Der Name ist alles*

36. *Nama* (der Name Gottes) und *Nami* (Gott selbst) sind eins.

37. Der Name kann dich zum Angesicht Gottes bringen.

38. Der Name ist der Weg; der Name ist das Ziel.

39. Der Name ist ein sicheres Boot, das dich zum anderen Ufer der Furchtlosigkeit, Freiheit und unsterblichen Glückseligkeit bringt.

40. Der Name reinigt und erleuchtet.

41. Der Name vertreibt machtvoll die Dunkelheit der Unwissenheit.

42. Der Name verleiht ewige Glückseligkeit, unendliche Freude und immerwährenden Frieden.

43. Die Herrlichkeit und Größe des Namens kann man in Worten nicht angemessen beschreiben.

44. Der Name ist voll unermeßlicher Kraft und Macht.

45. Der Name ist Elixier, Ambrosia und göttlicher Nektar.

46. Der Name ist kostbarer als aller Reichtum der Welt.

47. Der Name ist die Brücke, die den Verehrer mit Gott verbindet.

48. Der Name ist der Schlüssel, der die Tür zu überirdischer Wonne und Befreiung öffnet.

49. Der Name erfüllt das Herz mit göttlicher Liebe, Freude und Wonne.

50. Der Name ist dein einziger Halt, Hilfe, Zuflucht, Trost, Mittelpunkt, Ideal und Ziel.

51. Der Name ist ein mächtiger Gegenpol zu allen Übeln dieser Welt. Er begründet Frieden guten Willen und Einheit auf der Erde.

52. Nimm Zuflucht zum Namen und wiederhole ihn ständig mit Gefühl, Glauben und einpünktiger Hingabe. Alle Schwierigkeiten, alles Elend, Leid und Kummer werden ein Ende haben.

### *Ajapa-Japa – stumme Mantrawiederholung*

53. *Ajapa* bedeutet Mantra-Wiederholung in Verbindung mit dem Atemfluß, ohne die Lippen zu bewegen. Das "*Soham*"-Mantra gilt allgemein als *Ajapa*-Japa. Der Mensch übt dieses Japa 21.600 Mal täglich, 24 Stunden lang, unbewußt aus. Achte jetzt sorgfältig auf deinen Atem. Du wirst beim Einatmen "So" und beim Ausatmen "ham" hören. Nimm einfach ab und zu deinen Atem wahr, setze dich eine Stunde täglich in einen abgeschlossenen Raum und meditiere mit "*Soham*" – "Ich bin das". Das ist eine einfache Konzentrations- und Meditationsmethode.

54. Wer nicht mehr im aktiven Arbeitsleben steht, sollte das Rama-Mantra mindestens 50.000 Mal täglich wiederholen. Daraus zieht man unermeßlichen Nutzen. Das ist innerhalb von sechs Stunden möglich. Man gewinnt sehr viel geistigen Frieden, Reinheit, Kraft, Wonne und die Vision Gottes.

55. Wer musikalisch ist, kann das Rama-Mantra oder ein anderes Mantra singen. Der Geist wird schnell erhoben. Setze dich allein hin und singe Seinen Namen. Bhava-Samadhi (Überbewußtsein) wird die Folge sein.

### *Bhaktas, die Gott durch Japa verwirklicht haben*

56. Der Räuber Ratnakar wurde zum Weisen Valmiki durch Wiederholung von "Mara, Mara" (die umgekehrte Form *Ramas*), zu der ihm der Weise Narada geraten hatte.

57. Tukaram, der Heilige von Maharashtra, hatte mehrmals direkte Visionen Krishnas, indem er einfach "Vitthal, Vitthal" (ein anderer Name für Krishna), den Namen der Gottheit von Pandharpur, wiederholte.

58. Dhruva, jener wunderbar hingebungsvolle Junge wiederholte "*Om Namō Bhagavate Vasudevaya*", das 12silbige Mantra Krishnas, und erlebte die Vision Krishnas.

59. Prahlada sprach "*Narayana, Narayana*" und sah Hari von Angesicht zu Angesicht.

60. Ramdas, der spirituelle Lehrer von *Shivaji*, wiederholte 13 Millionen Mal das Rama-Mantra "*Sri Ram Jaya Ram, Jaya Jaya Ram*", während er im Wasser des Godavari nahe beim Ort Takli stand. Er wurde ein großer Heiliger.

61. Bleibe mindestens einige Stunden täglich allein. Setze dich allein hin, ohne Gesellschaft.

Gehe an einen einsamen Ort. Schließe die Augen. Wiederhole den Namen Gottes geistig in der Stille mit tiefer Hingabe. Fahre mit dieser Praxis fort. Du wirst lernen, in Gott zu leben. Du wirst die Vision Gottes erleben.

## ***Die Herrlichkeit der Mantra-Einweihung***

Die feierliche Mantra-Einweihung in den Göttlichen Namen (*Diksha*), ist eines der heiligsten und bedeutsamsten Rituale des spirituellen Lebens. Das größte Glück und der kostbarste göttliche Segen für einen Schüler ist es, sein Guru-Mantra von einem verwirklichten Heiligen und *Satguru* (Wahrheitslehrer) zu bekommen. Die volle Herrlichkeit der Mantra-Einführung – vor allem, wenn sie von einem selbst-verwirklichten Heiligen vorgenommen wird –, kann man bei der Einführung, wenn man die Bedeutung des Mantras und des Einführungsrituals noch nicht richtig erfaßt hat, nicht einmal ansatzweise erahnen.

Die Mantra-Einweihung ist eines der ältesten Rituale in diesem gesegneten Land und der größte Edelstein im Schatz unserer einzigartigen Kultur. Das heilige Mantra oder der Göttliche Name

ist ein lebendiger Ausdruck der höchsten Göttlichkeit. Es wurde den selbstverwirklichten Heiligen in den alten Zeiten der *Veden* und *Upanishaden* im Zustand innerster Versenkung in Gott direkt enthüllt. Die Mantras als Symbole des Göttlichen sind ihrer Natur nach unfehlbare Schlüssel, die Zugang zur transzendentalen Sphäre der Erfahrung des Absoluten gewähren. Mantras sind mächtige Mittler der direkten Erfahrung höchster Wirklichkeit, die uns von jenen Weisen aus alten Zeiten überliefert wurden.

Sie wurden über die Jahrhunderte hinweg sorgfältig von Generation zu Generation über eine lange Reihe von Heiligen mittels des *Guru-Parampara*-Systems bis in die heutige Zeit überliefert.

Eine gewaltige Veränderung beginnt sich im innersten Kern des Bewußtseins des Eingeweihten, des Mantra-Empfängers, zu vollziehen. Er selbst ist sich dessen nicht bewußt, weil der Schleier des Nichtwissens (*Mula-Ajnana*) noch über ihm liegt – so wie ein Armer, der nachts im Tiefschlaf von seiner bescheidenen Hütte auf ein königliches Sofa im Kaiserpalast gebracht wird, von dieser Veränderung überhaupt nichts merkt, weil er immer noch tief schläft. Aber trotzdem setzt die Verwandlung mit der Einweihung ein und wie aus einem Samen, den man in die Erde gesät hat, keimt daraus schließlich die großartige Frucht der Selbsterkenntnis (*Atma-Jnana*). Wie der Same einen Wachstumsprozeß durchlaufen muß, um zum Sämling, zur Pflanze, zum Schößling und schließlich zum ausgewachsenen Baum zu werden, so muß der Schüler nach der Einweihung ernsthafte und beständige Anstrengungen in Form spiritueller Praxis unternehmen, wenn die Einweihung zur freudebringenden Frucht der Selbstverwirklichung gedeihen soll. Dieser Teil liegt allein in der Verantwortung des Schülers, wobei er zweifellos mit der Hilfe, Führung und Gnade seines Gurus in dem Maße seines festen Glaubens und seiner Loyalität ihm gegenüber rechnen kann. So wie eine Auster geduldig und gespannt auf Regen wartet, wenn der Stern *Svati* im Aszendenten steht, den Tropfen aufnimmt und ihn in sich in eine wertvolle Perle umwandelt, so wartet der Schüler eifrig und demütig auf die Mantra-Einweihung durch den Guru, erhält durch eine seltene, glückliche Fügung das heilige Mantra von ihm, hegt und pflegt es in sich selbst, und wandelt es durch seine Bemühungen und seine Übung in eine gewaltige spirituelle Macht

um die die Festung der Unwissenheit erobert und das Tor zur glückseligen Erfahrung der Unsterblichkeit öffnet.

Was für eine großartige Verwandlung und innerste Reinigung die Mantra-Einweihung auslöst, zeigt die folgende Begebenheit: Nachdem der göttliche Weise *Narada* aus *Vaikuntha*, der Wohnstätte *Narayanas*, aufgebrochen war, beauftragte Gott *Narayana Lakshmi*, die Stelle mit Wasser zu reinigen an der *Narada* während seines kurzen Aufenthalts gesessen hatte. Als *Lakshmi* sich erstaunt nach den Gründen für dieses seltsame Vorgehen erkundigte, erklärte *Narayana*, dies sei weil "Narada noch nicht eingeweiht worden ist", womit er meinte, daß *Narada* noch nicht den Prozeß jener besonderen unerklärlichen, inneren Reinigung durchlaufen habe, der durch die Mantra-Einweihung in Gang gesetzt wird. So groß ist die Herrlichkeit der Einweihung. Sie stellt eine direkte Verbindung mit dem göttlichen Wesen her. Die Mantra-Einweihung ist das eine Ende einer goldenen Kette und Gott oder die Höchste Transzendente Selbsterfahrung das andere Ende. Jetzt wißt ihr, was Einweihung bedeutet.

Mit der Einweihung besitzt man die direkten Mittel zur Erreichung der erhabensten und höchsten Sache überhaupt; erreicht man sie, so erreicht man alles; kennt man sie, so kennt man alles; und hat man sie einmal errungen, so bleibt nichts mehr zu gewinnen übrig! Die Einweihung führt zur vollen Erkenntnis und Erfahrung, daß man weder der Geist noch der Körper ist, sondern daß man der *Satchidananda Atman* ist, voller Licht und voll Höchster Wonne. Möge die Gnade des *Sat-Guru*, des sichtbaren Gottes, euch allen die erlesenen Früchte der Selbstverwirklichung verleihen!

## ***Anushthana***

### *Einführung*

*Anushthana* ist die Praxis religiöser Askeseübungen. Man beachtet dabei gewisse Regeln, um ein bestimmtes Ziel oder die Erfüllung eines Wunsches zu erreichen. Dieses Ziel kann auch die endgültige Befreiung sein. Auch das Streben nach Befreiung ist letztendlich ein Wunsch, obwohl es generell nicht so gewertet wird. Wer *Anushthana* ausübt, muß während dieser Zeit frei von allen weltlichen Verpflichtungen sein. Man sollte sich ganz an die

korrekte Ausübung gemäß den in den Schriften festgelegten Regeln halten. Solche Askeseübungen formen den Menschen und bereiten ihn darauf vor, seine höheren Ziele zu erkennen.

Die höchste Form von *Anushthana* ist selbstlose Gottesverehrung zum Zweck der Selbstreinigung und endgültigen Befreiung. Askeseübungen mit dem Ziel, unbedeutende materielle Dinge zu erreichen zeugen von Unwissenheit und sind nicht spirituell. Spirituelles *Anushthana* gründet sich auf Unterscheidungsvermögen und hat die Erlösung der Seele vom Rad der Wiedergeburten zum Ziel.

*Anushtana* kann man einen Tag, eine Woche, vierzehn Tage, einen Monat, 48 Tage, 96 Tage, drei oder sechs Monate oder ein Jahr lang ausüben, je nach individuellen Möglichkeiten und Vorlieben.

Man kann die seinen Lebensumständen am besten entsprechende Form wählen.

Auch die Härte der spirituellen Übung hängt von der körperlichen Verfassung und Gesundheit des Einzelnen ab. Ein Kranker braucht nicht dreimal täglich ein kaltes Bad zu nehmen oder strenges Fasten einzuhalten. Wer an einer akuten Krankheit leidet, braucht nicht auf Medizin zu verzichten.

Gesunder Menschenverstand ist die Grundlage jeglicher spirituellen Praxis. Es gibt keine starren Regeln. Sie ändern sich je nach Ort, Zeit und Umfeld. Ein spiritueller Schüler in Madras mag auch im tiefsten Winter nur mit einer *Langoti* auskommen. Von einem Schüler dagegen, der im eisigen *Gangotri* lebt, kann man dasselbe nicht einmal im Sommer erwarten. Das Klima im Himalaya ist nicht dasselbe wie in Trivandrum oder Madras. Es widerspricht den Askesevorschriften nicht, einen Schirm aufzuspannen, wenn es heftig regnet. Das Ziel ist immer geistige Disziplin, nicht rein körperliche Kasteiung.

Es tut dem *Anushthana* keinen Abbruch, wenn man zur Überquerung des *Kailash-* oder *Manasasarovar-*Gletschers Schuhe trägt. Echte körperliche Bedürfnisse sind keine Hindernisse. Nur heftige Begierden widersprechen dem Sinn von *Anushthana*, nicht die normalen Bedürfnisse. Strenge Enthaltensamkeit (*Brahmacharya*) ist für alle religiösen Askesepraktiken unbedingt erforderlich, ebenso wie

Wahrheitsliebe und Nicht-Verletzen, denn sie dienen der geistigen Disziplinierung.

Handlungen gegen die eigenen Gefühle und gegen den Widerstand des Geistes sind nicht förderlich für die Kraft des Anushthana. Denn die wahre Handlung besteht darin, was man denkt, nicht darin, was der Körper ausführt. Wer anders handelt als er fühlt, ist ein Heuchler (*Mithyachari*). Für ihn wird die spirituelle Übung keine Früchte tragen. Der Geist ist der Urheber aller Handlungen. Der Körper ist nur das Instrument. Eine Ursache mit großer Triebkraft wird nicht dadurch ausgeschaltet, daß man ihre Auswirkungen zu unterdrücken sucht. Der Geist muß zur Ruhe gebracht werden; das ist das Ziel jeglicher spirituellen Praxis.

## **Japa Anushthana – Spirituelle Übung mit Mantra-Wiederholung**

Zuerst wird ein Mantra ausgewählt. Das Ziel des *Anushthan*, das heißt, der Wunsch, dessen Erfüllung man mit der speziellen Übung anstrebt, sollte mit dem Mantra in Einklang stehen; man sollte also nicht das *Hanuman*-Mantra nehmen, wenn man sich einen Sohn wünscht. Mit der Ausübung von Anushthana sollte man keine unvernünftigen Wünsche verbinden und auch nicht andere Wesen zerstören oder verletzen wollen. Das ist ein großer Fehler. Es wird den Praktizierenden selbst vernichten, wenn die andere Seite mächtiger ist als er selbst. Ganz allgemein sollte man einen höheren, spirituellen Wunsch im Auge haben, wenn man Anushthana praktiziert.

Wer religiöse Askeseübung mit Japa verbinden will, sollte an einem dafür günstigen Tag am frühen Morgen bei Sonnenaufgang damit beginnen. Er sollte ein Bad in einem Fluß nehmen oder in einem Brunnen, wenn kein anderes Wasser verfügbar ist. Der Hauptteil des Tages sollte der Mantra-Wiederholung gewidmet sein und während dieser Zeit sollte man auch Schweigen einhalten. Der Praktizierende sollte Gebete zur Sonne und zu dem Aspekt Gottes sprechen, dessen Mantra er während der Anushthana-Ausübung rezitieren will. Er sollte seine täglichen Gebete Gott opfern und die Zeit der Dämmerung für das Morgen- und Abendgebet einhalten. Zu diesen Zeiten sollte er sich mit seiner Mala an einen sauberen Ort setzen, das Gesicht nach

Osten oder nach Norden gewandt, den Geist auf die Mantra-Gottheit gerichtet. Er sollte sich während der ganzen Zeit des Zwecks seines Anushthana voll bewußt sein und nicht sprechen. Die Augen sollten geschlossen sein, die Sinne zurückgezogen. Er sollte ausschließlich an das angestrebte Ziel denken.

Der Praktizierende sollte sich während der Dauer der Askeseübung seiner Frau nicht nähern. Selbst während der nächtlichen Ruhepause sollte kein Gedanke an Frau, Kinder und Besitz aufkommen. Das sind alles Hindernisse für die Erreichung des angestrebten Ziels.

Es ist empfehlenswert, jeden Tag mindestens einem Menschen Nahrung zu spenden. Am letzten Tag sollte ein *Havan* (Opferzeremonie) gemacht werden mit Opfergaben, die einem Zehntel der gesamten Japa-Wiederholungen entsprechen. Am letzten Tag sollte man auch die Armen speisen und gleich viele Trankopfer wie im *Havan* darbringen. Falls das nicht möglich ist, sollte das Mantra entsprechend öfter wiederholt werden.

Kurz, Japa-Anushthana ist die Ausübung von Japa über einen längeren Zeitraum in völliger geistiger Konzentration unter Ausschluß jeglicher Gedanken an die Außenwelt. Damit erreicht man das gewünschte Ziel.

Im allgemeinen wiederholt man das Mantra 100.000 Mal pro Silbe, aus der es besteht. Aber um das angestrebte Ziel wirklich zu erreichen, ist es besser, mehr als diese vorgeschriebene Anzahl zu machen. Der menschliche Geist ist normalerweise sehr unrein und es braucht viel Arbeit, ihn zu reinigen, so daß er sich auf das Mantra und seine Gottheit konzentrieren kann. Normalerweise muß man viele *Purascharanas* machen, um sein Ziel zu erreichen. Ein *Purascharana* allein bringt noch keine Wunscherfüllung, weil der menschliche Geist zerstreut, rajasig und tamasig ist.

## **Svadhya-Anushthana – Spirituelle Übung durch Studium der Schriften**

Der Praktizierende studiert die *Veden*, das *Mahabharata*, das *Ramayana* oder die *Bhagavata*. Das Studium der *Bhagavata* nennt man *Saptaha*, jenes der *VedenAdhyayana* und jenes des *Mahabharata* und des *RamayanaParayana*. Dabei sollte man

dieselben Regeln wie oben beschrieben einhalten. Die Opferzeremonie und so weiter sollte wie bei Japa-Anushthana ausgeführt werden.

## **Andere Anushthanas**

Für alle *Anushthanas* gelten dieselben Richtlinien, mit leichten Anpassungen an die jeweilige Situation.

Eine Frau unterliegt leichten Änderungen in der Ausführung. Sie sollte beispielsweise mit dem Anushthana nicht während ihrer monatlichen Blutung beginnen und ihre Regel sollte nicht mitten in der Askeseübung auftreten. Generell ist es besser, wenn Frauen Anushthana kürzer als einen Monat ausüben. Sie sollten in dieser Zeit ihre Kinder nicht stillen. Auch Frauen sollten während des Anushthana Enthaltsamkeit üben und täglich baden. Alle anderen Vorschriften entsprechen denen für Männer. Frauen sollten Anushthana nicht mit dem *Gayatri*-Mantra oder dem Studium der *Veden* machen.

Grundsätzlich versteht man in den Heiligen Schriften unter *Anushthana* nur Mantra-Wiederholung (Japa) und Selbststudium der Schriften (*Svadhya*). Meditation wird nicht dazugerechnet, denn das ist eine höhere Stufe, wo Anushthana seine Bedeutung verliert. Auch Beten kann als Anushthana angesehen werden, obwohl es nach orthodoxer Auffassung nicht dazugehört. Alle Vorschriften die es für Anushthana gibt, zielen darauf ab, sich nur der Askeseübung zu widmen, unter völligem Ausschluß aller familiärer Verpflichtungen und weltlichen Aktivitäten. Auch weltliche Gedanken sollten ausgeschlossen bleiben. Anushthana bedeutet strenge Askese und sollte ehrfürchtig, gläubig und achtsam ausgeübt werden.

## **Zeitliche Begrenzung für Anushthana**

Es gibt keine zeitliche Begrenzung. Alles hängt von der persönlichen Vorliebe ab. Man kann es sogar nur einen einzigen Tag lang machen. Es entfaltet auch dann seine Wirkungen. Aber es ist besser über längere Zeiträume hinweg, da der Geist durch solche Praktiken gut diszipliniert wird. Je länger das Anushthana dauert, desto mehr Kraft gewinnt der Schüler. Er wird wie ein Yogi

voller Gesundheit Reichtum, Wohlergehen, Wissen und Macht. Er bekommt alles, was immer er sich wünscht. Man kann Anushthana auch nachts ausüben. Die nächtliche Praxis ist sogar noch kraftvoller und bringt schnellere Ergebnisse als tagsüber. Nachts ist der Geist ruhig und frei von weltlichen Einflüssen.

Deshalb haben alle nächtlichen Praktiken größere Kraft und hinterlassen stärkere Eindrücke im Geist.

## **Zusammenfassung**

Anushthana ist ein Vorläufer der Yoga-Praxis. Es diszipliniert den Geist und bereitet ihn auf die Meditation vor. Es ist eine strenge Askeseübung, die zum Gipfel spiritueller Erleuchtung führt, wenn sie ohne weltliche Wünsche ausgeübt wird.

## ***Die Methode des Mantra-Purascharana***

Beim *Purascharana* wird das Mantra mit Gefühl, auf eine besondere Art und Weise unter Einhaltung bestimmter Regeln so oft wiederholt, bis die festgesetzte Anzahl erreicht ist, mit dem Ziel, einen tiefgreifenden Nutzen aus dem Mantra zu ziehen.

Der Übende muß dabei gewisse Regeln und Vorschriften beachten, die in den Schriften für das *Purascharana* festgelegt sind und sowie eine strikte Disziplin bei der Ernährung einhalten.

Wird das Mantra so rezitiert, bringt es dem Praktizierenden die Erfüllung aller Wünsche, sofern sie sich mit dem Geltungsbereich des Mantras decken.

Es folgt eine kurze Auflistung der Mantra-Purascharana-Regeln:

## **Ernährung**

Wer *Purascharana* praktiziert, sollte sich von Nahrungsmitteln wie Gemüse, Früchten, Milch, Wurzeln und Knollen, Quark, Gerste, *Havisya* (Reis mit *Ghee*, Zucker und Milch), die zuvor Gott als Opfer dargebracht wurden oder nur von Almosen (*Bhiksha*) allein ernähren.

Wer sich während der gesamten Zeit auf Milchkost beschränkt, wird die Mantra-Kraft schon mit einmaliger 100.000facher

Wiederholung erlangen. Wer auch von den anderen oben erwähnten Lebensmitteln zu sich nimmt, erfährt die Mantra-Energie erst nach 300.000 Mantra-Wiederholungen.

## **Ort für Japa**

Heilige Pilgerorte oder Plätze am Ufer heiliger Flüsse, in Höhlen, auf Hügeln oder Bergen, am Zusammenfluß von Gewässern, in heiligen Wäldern, unter einem Feigenbaum, in einem *Tulasi*-Garten in Tempeln, am Strand oder an einsamen Orten sind für Japa geeignet. Wenn man keinen solchen Ort findet, kann man es auch zu Hause machen.

Aber zu Hause ist die Mantra-Wiederholung nur so wirksam, wie sie es auch unter normalen Umständen ist. An heiligen Orten ist die Wirkung hundertmal, an Flußufern 100.000 Mal höher. Grenzenlos hingegen ist die Wirksamkeit des Japa in Gegenwart Vishnus selbst.

## **Richtung**

Während der Mantra-Wiederholung sollte man sich mit dem Gesicht in Richtung Osten oder Norden hinsetzen; nachts nur nach Norden.

## **Bad**

Man sollte dreimal täglich baden; wenn das unmöglich ist, mindestens zweimal oder notfalls nur einmal, je nach den Umständen.

## **Sitzhaltung**

*Padma*-, *Siddha*-, *Svastika*-, *Sukha*- oder *Vira*-Asana werden als Sitzhaltungen für Japa empfohlen.

Ein Baumwolltuch, eine Decke, ein Seidentuch oder ein Tigerfell sollten als Unterlage dienen; sie tragen dazu bei, rasch Wissen und übernatürliche Kräfte zu erwerben.

Ein *Krishnajina*-Fell, das Fell einer besonderen Wildart, verhilft zu Weisheit, ein Tigerfell zur Befreiung.

Wenn beides nicht verfügbar ist, erfüllt auch eine *Kushagra*-Matte den Zweck.

## **Benutzung der Mala**

Man kann eine *Sphatika*-, *Tulasi*- oder *Rudraksha*-Mala für das Zählen der Mantra-Wiederholungen benutzen. Man sollte die Mala mit Respekt und Ehrerbietung behandeln und sie heilig halten. Nach dem Japa verwahrt man sie an einem reinen, sauberen Ort. Ein fortgeschrittener Schüler kann jede beliebige Mala oder überhaupt keine verwenden. Alles hängt vom jeweiligen persönlichen Entwicklungsstand ab.

## **Art der Japa-Ausübung**

Man sollte das Mantra nicht zu schnell und nicht zu langsam wiederholen, den Geist von allen weltlichen Objekten lösen und sich ganz auf die tiefere Bedeutung des Mantras konzentrieren. Das Mantra sollte 100.000 Mal für jede Silbe des Mantras wiederholt werden. Das fünfsilbige Shiva-Mantra wird also 500.000 Mal wiederholt, das achtsilbige Narayanas 800.000 Mal und das zwölfsilbige Krishnas 1.200.000 Mal. Falls das unmöglich ist, kann man sich auch auf die Hälfte beschränken. Aber auf keinen Fall sollten es weniger als 100.000 sein.

In alten Zeiten war der Geist der Menschen rein und kraftvoll, so daß sich ihnen schon bei 100.000facher Wiederholung pro Mantra-Silbe die Kräfte der Mantra-Gottheit erschlossen. Heutzutage ist der Geist der Menschen unrein, so daß sie mit einem Purascharana nicht unbedingt die Vision ihrer Gottheit erreichen. Einflüsse moderner Unterhaltungsmedien, Kino, Theater und andere Ablenkungen belasten den Geist der heutigen Menschen, so daß sie nicht zu nennenswerten spirituellen Fortschritten in der Lage sind. Sie müssen Japa-*Purascharana* länger weiterführen. Manche Menschen brauchen mehrere Purascharanas, um überhaupt nur die Reinigung des Geistes selbst einzuleiten.

Erst die danach ausgeführten Purascharanas führen dann zur Gotteswahrnehmung.

Wenn man selbst nach dem *Purascharana* aufgrund alter schlechter *Samskaras* (Eindrücke im Geist) aus früheren Leben

die Mantra-Kraft nicht erlangt hat, sollte man sich nicht entmutigen lassen, sondern nochmals ein *Purascharana* durchführen. Das sollte man solange wiederholen, bis der Geist vollkommen gereinigt ist und man die höchste Kraft gewonnen hat. Man sollte auch bedenken, daß Japa während einer Sonnen- oder Mondfinsternis einen gewaltigen Effekt hat; daher sollte man eine so seltene Gelegenheit nicht ungenutzt verstreichen lassen, wenn sie sich einem bietet.

Während aller Jahreszeiten sollte man das Mantra jeweils vormittags, mittags, nachmittags und um Mitternacht beziehungsweise frühmorgens und am frühen Abend rezitieren.

## **Homa oder Yajna**

Man sollte das Mantra jeden Tag gleich oft wiederholen. Jeden Tag nach der Japa-Praxis sollten Opfergaben aus *Ghee* (gereinigte, geschmolzene Butter) oder *Charu* (Speise aus Reis, Ghee, Zucker und Milch) im Feuer geopfert werden; ihre Anzahl sollte einem Zehntel der täglichen Mantra-Wiederholungen entsprechen. Wenn man will, kann man diese Opfer auch erst nach jeweils 100.000 Wiederholungen darbringen. Die *Havan-* oder *Homa-Zeremonie* sollte genau nach den Vorschriften erfolgen, wie sie im brahmanischen Teil der *Veden*, in den *Kalpa-Sutras* und in den *Smritis* ausgeführt werden. Es ist ratsam, einen erfahrenen *Purohita* (Priester) hinzuzuziehen.

Wenn die vorgeschriebenen Mantrawiederholungen beendet sind, müssen Opfergaben in Höhe von einem Zehntel der Gesamtzahl der Mantra-Wiederholungen dargebracht werden, wobei man mit jeder Opfergabe das Mantra nochmals wiederholt.

Wenn man kein Homa (Feueropfer) ausführen kann, kann man stattdessen auch die Gottheit verehren; man wiederholt dann zusätzlich zum bereits beendeten Japa das Mantra nochmals ein Zehntel Mal so oft wie vorgeschrieben und gibt dann *Brahmanen* und *Mahatmas* (großen Meistern) zu essen.

## **Regeln, die während des Japa zu beachten sind**

Während der *Purascharana* muß man sich streng an folgende Gelübde halten: Auf dem bloßen Boden schlafen, Enthaltensamkeit,

dreimal täglich Verehrung der Gottheit, Gebet zur Gottheit, Vertrauen in das Mantra, dreimal täglich ohne Ölzusatz baden.

Zerstretheit, Faulheit, Spucken während des Japa, Zorn, die Beine während des Sitzens bewegen eine fremde Sprache außer Sanskrit und der Muttersprache sprechen, mit Menschen anderen Geschlechts und nichtspirituellen Menschen sprechen, Betel-Blätter kauen, tagsüber schlafen Geschenke annehmen, singen und tanzen, Unfug treiben und Unheil stiften – all das sollte man strikt vermeiden, wenn die spirituelle Praxis Erfolg bringen soll.

Salz, Fleisch, scharfe und süße Speisen, Hülsenfrüchte, lügen, Unrecht tun, andere Götter anbeten Sandelholzpaste auftragen, sich mit Blumen schmücken, Geschlechtsverkehr, Reden über geschlechtliche Dinge und sich in Gesellschaft von Leuten begeben, die dies tun – auf all das sollte man während des Purascharana vollständig verzichten.

Beim Sitzen sollte man die Beine nicht übereinanderschlagen und die Füße nicht mit den Händen berühren. Konzentration auf das Mantra und seine Bedeutung ist die ganze Zeit über äußerst wichtig.

Während des Japa sollte man nicht herumgehen und -schauen. Man sollte sich nicht einmal im Geist mit anderen Dingen beschäftigen, nicht vor sich hinmurmeln oder -brummen und das Gesicht nicht bedecken.

## **Sühne bei einem Bruch des Japa**

Wenn man unmoralische Menschen sieht oder mit ihnen spricht, niest, Gase durch den Anus entweichen läßt oder gähnt, sollte man sofort mit der Mantra-Wiederholung aufhören und erst dann weitermachen, wenn man sich durch *Achamana* (rituelle Spülung des Mundes), *Pranayama* und den Anblick (*Darshan*) des Sonnengottes gereinigt hat.

## **Zusammenfassung**

Nach Beendigung der vorgeschriebenen Anzahl Mantra-Wiederholungen muß eine Feuerzeremonie (*Homa*) mit so vielen Opfertgaben durchgeführt werden, wie einem Zehntel der Japas entspricht. Dann folgen als vorbereitende Reinigungsübungen

*Tarpana* (Wasseropfer) entsprechend einem Zehntel der gebrachten Opfer und *Marjana* (Reinigung), wobei man sich mit einem Kusa-Grashalm mit Wasser bespritzt (ein Zehntel Mal des *Tarpana*). Anschließend speist man so viele Brahmanen, wie einem Zehntel des *Marjana* entspricht. So erlangt man die Kraft des Mantras bald.

Geistige Wachheit, Klarheit und Ruhe, Zufriedenheit und Gleichgültigkeit gegenüber Sinnesobjekten lassen die Mantra-Kraft erwachen, wenn das *Purascharana* ohne selbstsüchtige Wünsche und Motive ausgeführt wird. Der Praktizierende sieht überall Glanz und sein eigener Körper strahlt im Licht seiner göttlichen Natur. Er sieht seine Gottheit in allem und was immer er sich wünscht, ist für ihn da.

*Purascharana* sollte nie für irgendeinen kleinen, selbstsüchtigen Zweck praktiziert werden. Verehrung mit weltlichen Wünschen (*Sakama-Upasana*) bringt keine echte spirituelle Weisheit, Erfahrung oder innere Stärke. Japa sollte mit der Absicht ausgeübt werden, die Gnade Gottes zu erlangen und Gott zu verwirklichen. Nichts ist so groß und edel wie Gottesbewußtsein. Laß dein *Purascharana* daher frei sein von allen weltlichen Wünschen (*Nishkama*). Strebe nicht einmal nach Swarga-Loka, dem Erreichen der Himmelsebene. Liebe Gott einfach vorbehaltlos und lege Ihm dein Japa-Purascharana zu Füßen. Wenn es ihm gefällt, bleibt nichts mehr unerreichbar für dich. Das beste *Purascharana* ist das, welches mit dem Ziel der Selbstreinigung und Selbst- oder Gottesverwirklichung ausgeübt wird.

# Geschichten von Japa-Yogis

## Einleitung

Tulasi-Das, Rama-Das, Kabir, Mira Bai, Bilvamangalam (Sur Das), Gauranga (Chaitanya Maha-Prabhu), Narasi Mehta von Gujarat und andere haben Gott nur durch Japa und intensive Hingabe verwirklicht. Warum also nicht auch ihr, liebe Freunde? Warum solltet ihr nicht auch große spirituelle Persönlichkeiten werden? Was der eine kann, kann der andere genauso. In diesem Eisernen Zeitalter (*Kali Yuga*) ist Gottesverwirklichung in kurzer Zeit möglich, dank der Gnade Gottes.

Man braucht heutzutage keine strenge Askese mehr einzuhalten. Man braucht nicht jahrelang auf einem Bein zu stehen, wie dies die Menschen in der Vorzeit taten. Man kann Gott durch Japa, Kirtan und Gebet verwirklichen.

Ich muß nochmals betonen, daß jede Mantra-Wiederholung einen gewaltigen reinigenden Einfluß auf den Geist hat. Alle Kräfte liegen im Namen Gottes. Er lenkt den Geist nach innen und dünnt alle *Vasanas* aus. *Vasana* ist ein feiner unterschwelliger Wunsch, eine latente Neigung, die treibende Kraft hinter dem Wunsch. Mantra-Wiederholung vermindert die Kraft der Gedanken und dünnt den Geist aus. Der Geist wird fein wie eine Schnur und erreicht *Tanumanasa*, den dritten Zustand der *Bhumikas* ("Ausdünnen des Geistes"). Mantra-Wiederholung erfüllt den Geist mit *Sattwa*, Frieden, Reinheit und Stärke und entwickelt Willenskraft.

Lies das Buch "Garland of Letters" oder "Varnamala" von Justice Woodroffe, um dir der Wirksamkeit von Mantras bewußt zu werden.

## Dhruva

*Uttanapada* war einer der Söhne *Manus*, des Ahnherrn der Menschheit. Der Name *Uttanapada* bedeutet "mit erhobenem Fuß". Das bezieht sich vielleicht auf eine Vorzeit, in der seine Seele noch spirituell stark und nicht im Lauf materieller Geburt

gefangen war, sondern einen Fuß in *Mahar-Loka* (Name einer himmlischen Weltenebene) hatte. *Uttanapada* hatte zwei Frauen, *Suruchi* ("die Anmutige") und *Suniti* ("die Tugendhafte"). Er hatte einen Sohn mit *Suruchi*, der *Uttama* ("der Beste") hieß und einen Sohn mit *Suniti*, der *Dhruva* ("der Feste") genannt wurde. Eines Tages saß *Uttama* auf dem Schoß seines Vaters sitzen. *Dhruva* sah das und wollte auch gern bei seinem Vater sein. Aus Furcht vor *Suruchi* wagte *Uttanapada* nicht die Arme nach *Dhruva* auszustrecken. *Suruchi* schalt *Dhruva* wegen seines unverschämten Ansinnens aus. *Dhruva* fühlte sich von den strengen Worten der Stiefmutter zutiefst gekränkt, wandte sich ab und ging zu seiner Mutter, der er seinen Kummer klagte. *Suniti* riet ihrem erst fünfjährigen Sohn, Askese zu üben.

Unverzüglich verließ *Dhruva* das Haus, um Askese zu üben, wie es seine Mutter vorgeschlagen hatte. Unterwegs traf ihn *Narada*. "So ein Kind wie du, *Dhruva*!" sagte der große Weise. "Wie kannst du Ihn durch Askese finden, der nur durch intensive Yogapraxis, Konzentration und Leidenschaftslosigkeit über mehrere Geburten hinweg zu erreichen ist? Nimm für den Augenblick von diesem Versuch Abstand, mein Junge. Versuche es wieder, wenn du alle Freuden der Welt genossen hast und alt geworden bist." Aber *Dhruva* blieb fest bei seinem Vorsatz und drängte *Narada*, ihm das Meditieren beizubringen. *Narada* weihte *Dhruva* in die Geheimnisse des Mantras "*Om Namo Bhagavate Vasudevaya*" ein, erklärte ihm, wie er über *Vasudeva* (Beiname Krishnas) meditieren solle und wies ihn an, in *Mathura*, wo *Vasudeva* verehrt wird, Askese zu üben. *Dhruva* verbrachte seine Tage in strenger Selbstkasteiung, stand auf einem Fuß und lebte nur von Luft. Schließlich überprüfte der Herr seinen Atem und sah das Göttliche Licht in seinem Herzen. Er zog dieses Licht aus dem Herzen und als *Dhruva* aus dem überbewußten Zustand zurückkehrte, sah er den Erhabenen selbst vor sich stehen. Er war sprachlos. Gott *Vasudeva* sprach zu ihm: "Oh du tapferer Junge! Ich kenne deinen Entschluß. Sei gesegnet für immer. Ich weise dir einen Platz in ewigem Licht und unbegrenzter Selbstverwirklichung (*Nirwana*) zu, dort, wo die Planeten und Sterne verknüpft sind.

Selbst wer eine ganze Weltenperiode (*Kalpa*) lang lebt, wird irgendwann einmal sterben, aber jener Ort wird niemals vergehen. *Dharma*, *Agni*, *Kashyapa*, *Indra* und die sieben Weisen und alle

Himmelskörper umrunden ständig diesen Ort. Du wirst deinem Vater auf dem Thron nachfolgen und 36.000 Jahre lang regieren. Dein Bruder Uttama wird in einem Wald untergehen. Deine Stiefmutter Suruchi wird auf der Suche nach ihrem Sohn umkommen. Der Ort, an den du am Ende gehen wirst ist meine eigene Wohnstätte, höher als die der Weisen, von wo es keine Rückkehr gibt." Dhruva kehrte zu seinen Eltern zurück und sein Vater überließ ihm den Thron. Er heiratete Brahmi, die Tochter von Simsumara, und hatte zwei Söhne mit ihr, Kalpa und Vatsara. Von Ila hatte er einen weiteren Sohn, Utkala. Uttama wurde bei einer Jagd von einem mächtigen *Yaksha* (Astralwesen) getötet. Dhruva zog nach Norden um sich an den *Yakshas* für den Tod seines Bruders zu rächen. Er tötete tausende unschuldiger *Yakshas* und *Kinnaras* im Kampf. *Manu* hatte Mitleid mit ihnen und bat seinen Enkel, mit dem Kampf aufzuhören. Dhruva beugte sich aus Gehorsam gegenüber Manu. Daraufhin fand auch *Kubera*, der König der *Yakshas*, großen Gefallen an ihm und segnete ihn. Nach 36.000 Jahren kamen *Sananda* und *Nanda* die beiden Gefährten Vishnus, mit einem Wagen und brachten Dhruva zu dem versprochenen himmlischen Wohnsitz.

## **Ajamila**

Ajamila war der Sohn eines Brahmanen. Er war pflichtbewußt, tugendhaft bescheiden, wahrhaftig und regelmäßig in der Befolgung vedischer Vorschriften.

Eines Tages ging er auf Wunsch seines Vaters in den Wald, um dort Früchte Blumen, Opferholz und Kushagras zu sammeln. Auf dem Rückweg sah er einen *Shudra* (Angehöriger des vierten, dienenden Standes) in Gesellschaft eines Sklavenmädchens. Vergeblich bemühte er sich, seine Leidenschaft zu unterdrücken.

Aus Liebe zu diesem Mädchen verbrauchte er sein ganzes väterliches Erbe. Er gab seine eigene Frau auf und lebte mit dem Sklavenmädchen zusammen. Sie hatten mehrere Söhne, deren jüngster *Narayana* hieß. Ajamila verlor alle seine guten Eigenschaften in niedriger Gesellschaft und vergaß seine täglichen spirituellen Übungen. Um für den Lebensunterhalt der Frau und der Kinder zu sorgen, beging er alle möglichen lasterhaften und ungesetzlichen Taten. Sein Lieblingssohn war Narayana, den er

oft liebteste. Schließlich näherte sich Ajamilas Ende. Selbst in diesem Augenblick dachte er an seinen jüngsten Sohn, der in einiger Entfernung spielte. Drei grimmig blickende Boten des Totengottes *Yama* erschienen mit Stricken in den Händen. Bei ihrem Anblick rief Ajamila schreckerfüllt: "*Narayana, Narayana*".

Sofort erschienen die Boten *Vishnus*. Gerade als die Diener Yamas die Seele aus Ajamilas Herz entfernen wollten, hielten die Diener Vishnus sie mit starker Stimme davon ab. "Aber wer seid ihr, daß ihr euch der gerechten Herrschaft *Yamas* widersetzt?", fragten sie. Die strahlenden Diener Vishnus lächelten nur und sagten: "Was ist *Dharma* (rechtes Handeln)? Richtet euer Gott Yama das Zepter der Bestrafung gegen alle, die ihr Karma erfüllen? Macht er keinen Unterschied?" Die Boten erwiderten: "Die Befolgung der vedischen Vorschriften ist rechtes Handeln, ihre Mißachtung ist Unrecht. Ajamila zollte in früheren Tagen den Veden den nötigen Respekt. Aber in Gemeinschaft mit dem Sklavenmädchen hat er sein Brahmanentum verloren, die Veden mißachtet und Dinge getan, die ein Brahmane nicht tun sollte. Er kommt zu Recht vor Yama zur Bestrafung." Die Gefährten Vishnus wunderten sich über diese Worte. "Ihr seid die Diener dessen, der König des rechten Handelns genannt wird, und wißt nicht, daß es etwas gibt, das noch über den Veden steht? Ajamila hat bewußt oder unbewußt den Namen Narayanas zitiert und das hat ihn vor eurem Zugriff gerettet. Es liegt in der Natur des Feuers, Brennbares zu verbrennen; ebenso zerstört der Name Vishnus von Natur aus alle Sünden. Wenn jemand eine hochwirksame Medizin einnimmt ohne sich dessen bewußt zu sein, hat sie deswegen dann keine Wirkung? Es spielt keine Rolle, ob Ajamila seinen jüngsten Sohn gemeint hat oder nicht; auf jeden Fall wählte er den Namen Narayanas. Daher müßt ihr euch zurückziehen." Verwundert ließen die Diener Yamas Ajamila los. Sie gingen zu ihrem Meister und beklagten sich: "Es muß ein Gesetz geben und einen Befreier von diesem Gesetz."

Sonst werden manche bestraft und andere nicht. Warum dieser Unterschied? Wir kennen dich als einzigen, der die Lasterhaften vom Gesetz freisprechen kann. Aber gerade jetzt kamen die Gefährten Vishnus und haben uns einen Übertreter der vedischen Gesetze entrissen".

"Es ist wahr, meine Söhne", erwiderte Yama. "Es gibt jemanden über mir und das ist Vishnu. Seine Wege sind unergründlich. Das ganze Universum liegt in Ihm. Seine Gefährten retten seine Anhänger immer. Nur zwölf von uns kennen Sein Gesetz, die *Bhagavata*. Diese zwölf sind Brahma, Shiva, Sanatkumara, Narada, Kapila, Manu Prahlada, Janaka, Bhishma, Bali, Suka und ich." Ajamila hörte die Unterhaltung zwischen den Boten Yamas und Vish-nus. Er bereute aus tiefstem Herzen. Er überwand seine Bindungen, verließ das Haus und ging nach Haridwar. Dort meditierte er konzentriert über Vishnu. Die Gefährten Vishnus erschienen abermals und brachten ihn in einem Wagen zum Wohnsitz Vishnus.

## ***Ein Schüler – Glaube kann Wunder bewirken***

Ein großer Guru, der in einem Tempel am Ufer eines breiten Flußes lebte und weitherum Hunderte von Schülern hatte, versammelte eines Tages alle seine Schüler um sich und sagte, er wolle sie alle noch einmal vor seinem Tode sehen, der bald bevorstehe. Die Lieblingsschüler des Gurus, die ständig bei ihm lebten bekamen Angst und hielten sich Tag und Nacht ganz in seiner Nähe auf. Denn sie dachten, er würde ihnen endlich das große Geheimnis enthüllen, wie es ihm gelungen war, ein so großer Meister zu werden. Und da sie alle fürchteten, diese einmalige Gelegenheit zu verpassen, warteten sie gespannt auf den Augenblick, in dem das Geheimnis gelüftet werden würde. Denn obwohl ihr Guru ihnen viele heilige Mantras beigebracht hatte, hatten sie keine überirdischen Kräfte erlangt und dachten daher, der Guru habe die eigentliche Methode immer noch für sich behalten. Jede Stunde trafen Schüler von überall her ein und warteten mit großer Spannung.

Da kam auch ein bescheidener Schüler, der weit weg auf der anderen Seite des Flußes lebte. Aber der Fluß hatte Hochwasser und war so aufgewühlt, daß nicht einmal Boote ihn überqueren konnten. Der Schüler durfte jedoch keine Zeit versäumen, denn in der Zwischenzeit könnte der Guru sterben. Was sollte er also tun? Er wußte, daß das Mantra, das der Guru ihn gelehrt hatte, allmächtig war und alles vollbringen konnte. Das war sein fester Glaube. Also sang er das Mantra mit Vertrauen und Hingabe und

überquerte so den Fluß. Alle Schüler, die das sahen waren über seine Kräfte erstaunt. Und da sie ihn als einen erkannten, der schon vor langer Zeit zu ihrem Lehrer gekommen, nur einen Tag geblieben und wieder gegangen war, nachdem der Guru ihm etwas beigebracht hatte, dachten sie alle, der Guru habe ihm das Geheimnis anvertraut. Sie fragten ihren Guru nach dem Grund warum er sie so getäuscht habe, obwohl sie ihm viele Jahre lang bescheiden gedient hätten und warum er das Geheimnis einem Fremden preisgegeben habe, der übrigens vor langer Zeit nur für einen Tag hergekommen sei.

Der Guru bedeutete ihnen lächelnd, ruhig zu sein. Er ließ den bescheidenen Schüler rufen und gebot ihm, den anderen zu erzählen, was er ihn vor langer Zeit gelehrt habe. Die eifrige Gruppe der Schüler war verblüfft vor Verwunderung, als sie ihn den Namen "Kudu-Kudu" mit Ehrfurcht, Verehrung und Hingabe aussprechen hörten.

"Seht", sagte der Guru, "er glaubte daran und war überzeugt, den Schlüssel zu allem zu haben. In gleichem Maße wird er für seinen Glauben, seine Konzentration und Hingabe belohnt. Ihr aber habt immer daran gezweifelt, daß dies alles sei und geglaubt, es gebe noch etwas, das noch nicht enthüllt ist, obwohl ich euch sehr kraftvolle Mantras gegeben habe. Das hat eure Konzentration zerstreut; der Gedanke an das große Geheimnis beherrschte euren Geist. Ihr dachtet ständig über die Unvollkommenheit des Mantras nach. Diese unbeabsichtigte und unbemerkte Konzentration auf die Mangelhaftigkeit machte euch selbst mangelhaft."

## ***Das Milchmädchen und der Pandit***

Ein Milchmädchen brachte einem Schriftgelehrten jeden Tag Milch. Der Pandit war sehr gelehrt, gab Vorlesungen und leitete rituelle Tänze und Gebete. Um zum Haus des Pandits zu kommen, mußte das Milchmädchen ein kleines Fließchen überqueren. Eines Tages kam es etwas später, weil das Fließchen nach heftigen Regenfällen Hochwasser hatte. Der Pandit fragte, warum es so spät dran sei. Das Milchmädchen erzählte ihm von dem Hochwasser. Der Pandit erwiderte: "Tausende haben den Ozean mit Hilfe eines einzigen Namens Gottes überschritten. Warst du

nicht einmal in der Lage, diesen winzigen Wasserlauf zu überqueren?" Das Milchmädchen hatte grenzenloses Vertrauen in die Worte des Pandit. Es war sofort wie verwandelt. Am nächsten Tag dauerte das Hochwasser an. Das Mädchen erinnerte sich an die Worte des Pandits, wiederholte ernsthaft, mit Gefühl und Hingabe, den heiligen Namen und überquerte den reißenden Fluß. An jenem Tag fragte der Pandit, wie sie es geschafft habe, trotz der Flut so früh zu kommen. Sie antwortete, sie habe seinen Rat befolgt, den Namen Gottes wiederholt und den Strom überquert.

Der Pandit wunderte sich sehr und wollte diese Methode selbst ausprobieren. Aber als er versuchte, den Strom zu überqueren, fiel er hinein und wäre beinahe ertrunken.

Der Pandit hatte kein Vertrauen. Seine Weisheit bestand aus trockenem Bücherwissen. Deshalb genoß er keinen Schutz. Das Milchmädchen besaß echten Glauben. Deshalb wurde es gerettet. Wiederhole also den Namen Gottes mit vollem Vertrauen und Hingabe. Dann wird der Name des Herrn dich immer schützen.

## ***Glaube und seine Bedeutung im religiösen Bhakti-Kult***

Der Anstoß, sich dem Bhakti Yoga zuzuwenden, um auf diesem Weg Gottesverwirklichung zu erlangen, entwickelt sich aus einem ursprünglichen religiösen Glauben im Aspiranten. Man sollte Glauben an sich selbst, an seinen Guru, der einen in das geeignete Mantra eingeweiht hat und Glauben an die persönliche Gottheit haben, die von ihm ausgewählt wurde. Auf diesem dreifachen Glaubensfundament beruht die Erfüllung des angestrebten Ziels. Je mehr Glauben der Schüler in seinen Guru setzt, wenn er seine Lehren in die Praxis umsetzt, ohne die geringste Spur eines Zweifels, desto wunderbarerweise wird Gottes unsichtbare Kraft allen seinen Unternehmungen zu einem erfolgreichen Abschluß verhelfen. Die Herrlichkeit des Namens Gottes und das ernsthafte Singen oder Sich-Erinnern an ihn führt den Schüler mit echtem Erfolg durch jede Stufe seiner spirituellen Praxis in Richtung auf sein höchstes Lebensziel und der Ausspruch "*Mukam karoti vachalam pangum langhayate girim*" wird sich noch in diesem Leben erfüllen.

Das folgende Beispiel aus dem großen Epos *Ramayana* erläutert dies: Nachdem sie *Ravana*, das zehnköpfige Ungeheuer, besiegt und *Sita Devi* befreit hatten, kehrte Rama mit *Vibhishana* (*Ravanas* Bruder, aber ein Verbündeter *Ramas*) und einigen Mitstreitern *Vibhishanas* nach *Ayodhya* zurück. Nach den Krönungsfeierlichkeiten machten sich die geladenen Gäste und Würdenträger auf den Heimweg. Auf Wunsch *Ramas* blieb *Vibhishana* noch einige Tage länger. Nun erhob sich die Frage, wie die Gefolgschaft *Vibhishanas* ohne die berühmte Brücke (*Setu*), die bereits abgebrochen worden war, auf die Insel Sri Lanka zurückkehren sollten. Für *Vibhishana* war dieses Problem einfach zu lösen. Er nahm ein trockenes Feigenblatt, schrieb den Namen "Sri Rama" darauf, band es mit einem Knoten in ein Tuch, gab es einem seiner Männer und sagte zu ihm: "Halte diesen Knoten fest und tauche ihn ins Meer, dann werdet ihr sicher hinüberkommen." In blindem Glauben den Knoten fest in der Hand, sprang der Dämon (*Rakshasa*) ins Meer – und, oh göttliches Wunder – das Wasser des Ozeans reichte ihm nur bis zu den Knien und er konnte mit Leichtigkeit hindurch waten, auf das andere Ufer zu.

Aber als er ungefähr die Mitte erreicht hatte, beraubten Eigendünkel und Unglauben ihn des Segens Gottes. Er dachte: "Was mag in diesem Knoten unseres Herrn sein daß er solche Wunder vollbringen kann?" Augenblicklich zwang ihn die Neugier, den Knoten zu lösen und nachzusehen, was darin war. Der bloße Anblick des trockenen Blattes brachte ihn zum Lachen und er spottete darüber. Dann, als er den Namen "Sri Rama" darauf geschrieben sah, steigerte sich seine Geringschätzung so sehr daß er überlegte: "Wie? Dieser Name soll eine solch verheerende Wirkung auf den Ozean ausüben können?" Kaum war dieser Zweifel in ihm aufgekommen, erhob sich eine plötzliche Flut mit rauhen Wellen, so daß er sich in einem nassen Grab wiederfand.

Das ist nur eines der vielen Beispiele für die Wirksamkeit des Namens Gottes für den Gläubigen und das Gegenteil für den Ungläubigen und Zweifler. Laßt uns daher das Maha-Mantra "*Hare Rama Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare; Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare*" mit standhaftem Vertrauen und unverrückbarem Glauben wiederholen und, uns an ihm

festhaltend, den Ozean des *Samsara* (Kreislauf von Geburt und Tod) überqueren.

Der Glaube ist das Wichtigste auf dem *Bhakti*-Weg. Es gibt kein *Bhakti* ohne Glauben. "*Shraddhavan labhate jnanam*" – "Wer glaubt, erlangt Weisheit".

"*Samsayatma vinasyati*" – "Wer zweifelt, geht unter." Wenn der Geist sich fest mit innigem Vertrauen auf ein bestimmtes Objekt, einen Zustand, eine Situation oder Vorstellung heftet, werden sich diese manifestieren. Glaube ist die besondere Kraft des Bewußtseins, die das verwirklicht, was man sich vorstellt. Die größte Macht der Welt ist der Glaube. Ohne Glauben in die Gültigkeit der Erfahrung kann nicht einmal der dualistische Verstand funktionieren. Man lebt vom Glauben. Wenn der Glaube auf Gott gerichtet ist, wird er zur Ursache der individuellen Befreiung.

## Anhang

### **Göttliche Namapathie**

Wenn Allopathie, Homöopathie, Farbtherapie, Naturheilkunde, Ayurveda und alle anderen "-pathien" bei der Heilung einer Krankheit versagen, kann nur die "Göttliche Namenpathie" Rettung bringen. Der Name Gottes ist ein Allheilmittel, ein Notanker ein unfehlbares Wundermittel für alle Krankheiten. Er ist ein ideales, höchstes "Rette mich" in Dunkelheit und Verzweiflung, Niedergeschlagenheit und Leid, in der täglichen Schlacht des Lebens und im Existenzkampf. Im Namen Gottes liegt eine verborgene Kraft und eine unergründliche Energie. Alle göttliche Macht ist in Seinem Namen verborgen. Er ist die Quintessenz von Chyavanaprasa, Makaradhvaja Vasantakusumakara und Svarna-Bhasma (alles alte ayurvedische Heilmittel), eine geheimnisvoll wirkende, unbeschreibliche, göttliche Spritze.

Man kann diese Medizin zur Heilung jeder Krankheit selbst anwenden. Man kann sie auch anderen Patienten zu Hause oder anderswo verschreiben. Man setzt sich neben den Patienten und wiederholt mit ernsthafter Hingabe und Glauben den Namen des Herrn, wie "*Hari Om*", "*Sri Ram*", "*Om Namah Shivaya*" und singt Seine Namen: "*Hare Rama Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare; Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare.*" Man bittet um Seine Gnade und Barmherzigkeit. Alle Krankheiten und Schmerzen werden ein Ende haben. Die Behandlung durch Mantra-Wiederholung wendet man morgens und abends mindestens zwei Stunden lang an. Die wunderbare Wirkung stellt sich in kurzer Zeit ein. Arzt und Patient sollten beide vollkommenes Vertrauen in den Namen Gottes haben, in Seine Gnade und Barmherzigkeit. Der wirkliche Arzt ist Gott *Narayana* allein. Selbst *Dhanvantari*, in der Mythologie der Arzt der drei Welten, der Begründer der ayurvedischen Medizin, hat gesagt: "Durch die Medizin der Wiederholung der Namen *Achyuta*, *Ananta* und *Govinda*, werden alle Krankheiten geheilt – das ist meine endgültige, ehrliche Überzeugung." Bei allen Behandlungen ist *Narayana* der wirkliche Arzt. Selbst den besten Ärzten der Welt gelingt es nicht, einen sterbenden König zu heilen. Sicher habt ihr

schon von vielen Beispielen gehört, wo Patienten die unter den schlimmsten Krankheiten gelitten haben, auf wunderbare Art und Weise gesund wurden, obwohl selbst die fähigsten Ärzte die Sache als hoffnungslos erklärt hatten. Das ist der klare Beweis, daß hinter allen Heilerfolgen die Göttliche Hand steht.

Der Göttliche Name rotet die Krankheit der Geburt und des Todes aus und verleiht Befreiung und Unsterblichkeit.

Der Sohn eines Landedelmannes in Meerut war ernsthaft krank. Die Ärzte hatten jede Hoffnung aufgegeben. Daraufhin übernahmen die *Bhaktas* die Angelegenheit.

Sie sangen sieben Tage lang rund um die Uhr *Kirtan* am Bett des Patienten. Am siebten Tag stand der Patient auf und begann, den Namen Gottes zu singen. Er erholte sich vollständig. So wundertätig ist die Kraft des gemeinsamen Mantrasingens.

## ***Nama-Aparadhas Verstöße gegen den göttlichen Namen***

Es stimmt, daß das Aussprechen des Göttlichen Namens von allen Sünden freimachen und Rettung oder die Liebe Gottes bringen kann – was beides so schwer zu erreichen ist -; aber nur dann, wenn der Name mit Glauben und Ehrfurcht ausgesprochen wird und die spirituelle Praxis ganz rein, makellos und frei ist von den folgenden Verfehlungen:

1. Schmähung von Heiligen und Anhängern.
2. Unterschiede zwischen Göttlichen Namen machen.
3. Geringschätzung gegenüber dem Lehrer.
4. Leichtfertig über die Schriften sprechen.
5. Die Herrlichkeit des Namens nur wie eine übertriebene Lobpreisung behandeln.
6. Unter dem Deckmantel des Namens Unrecht tun.
7. Den Namen mit anderen Tugenden vergleichen und Fasten, Wohltätigkeit Opferzeremonien und ähnliches ausüben, in der Annahme, der Name allein genüge nicht.
8. Die spirituelle Praxis des Namens Menschen zu empfehlen, die gottlos, nicht ehrerbietig, und daher nicht bereit sind, einen solchen Ratschlag zu verstehen.

9. Wenn einem nicht das Herz aufgeht und man ganz vom Namen Gottes erfüllt ist obwohl man von seiner Größe und Herrlichkeit erfahren hat

10. Betonung von "ich" und "mein" und Verhaftung an Objekte weltlicher Freuden.

Wenn einem durch Unachtsamkeit einer der oben beschriebenen Verstöße unterlaufen ist, ist der einzige Weg, davon befreit zu werden, den Namen zu wiederholen und den Fehler zu bedauern.

Der Name selbst ist die beste Sühne für Verstöße gegen den Namen. Durch ständiges Mantrasingen (Kirtan) oder -wiederholen (Japa) erfüllen sich alle Wünsche und letztendlich erreicht man Befreiung.

## ***Der Name Gottes ist allmächtig***

*Rama* wurde im Hause *Dasharathas* als dessen Sohn geboren. Als Mensch überwand er zahlreiche Schwierigkeiten, um Seine Anhänger von ihrem Leid zu befreien. Er erlöste sie von ihren Leiden und erfüllte sie mit Freude und Glückseligkeit. Wer aber Seinen Namen wiederholt, ist von allem Leid befreit und erlangt höchstes Glück und Wonne. Man wird selbst zur Wohnstätte von Freude und Wonne.

*Rama* rettete *Ahalya* und verlieh ihr Unsterblichkeit nur durch die Berührung Seines Heiligen Fußes. Die Wiederholung seines Namens aber hat unzählige gottlose Menschen mit falscher Geisteshaltung gerettet. Zum Segen *Vishvamisra*s tötete *Rama* *Tadaka*, die Tochter *Suketus*. Aber Sein Name kann all die zahllosen schädlichen Wünsche zum Wohlergehen seiner Anhänger auflösen, so wie die Sonne die Dunkelheit vertreibt. *Rama* brach durch seine Anstrengung den Bogen *Shivas*. Aber der Glanz seines Namens bricht alle Schrecken von Geburt und Tod.

*Rama* reinigte einen *Dandaka*-Wald, aber allein sein Name hat den Geist vieler von Unreinheiten gereinigt. *Rama* tötete die Schar der Dämonen, aber sein Name löscht alle Sünden des Eisernen Zeitalters. *Rama* rettete und segnete *Sabari*, *Jatayu* und andere, aber der Name *Ramas* rettete zahllose Menschen vor den Heimsuchungen des Eisernen Zeitalters. *Rama* schützte *Sugriva*

und *Vibhishana*, aber Sein Name bot unzähligen Menschen Zuflucht. Der Ruhm Ramas geht klar aus den Veden hervor und wird von allen Weisen gesungen.

Rama sammelte die Affen und brachte eine riesige Armee zusammen, um das Meer zu überbrücken. Er ertrug großes Leid. Aber durch die bloße Wiederholung Seines Namens trocknet der Ozean der Wiedergeburten aus. Rama tötete in der Schlacht *Ravana* und sein Gefolge. Dann kehrte er mit Sita nach *Ayodhya* zurück, wo er zum König gekrönt wurde. Aber seine Anhänger zerstören die mächtige Armee der Unwissenheit nur durch die Wiederholung Seines Namens. Sie tauchen in ein Meer der Wonne ein und sind ohne Sorge. All dies dank der Macht des Namens.

*Rama-Nama, der Name Ramas – unser einziger Retter im Eisernen Zeitalter* Der Name verleiht denen Macht und übernatürliche Kräfte, die anderen Segen bringen, also den Göttern und Heiligen. Shiva war sich der Herrlichkeit des Namens Ramas bewußt und hat ihn aus Millionen anderer Lobgesänge auf Gott ausgewählt.

Er ist voller Glücksverheißung, obwohl seine äußere Form nicht so erscheint. *Suka Sanaka* und andere vollkommene Weise im Besitz großer yogischer Kräfte genießen absolute Wonne (*Brahmananda*) nur dank der Macht des Namens. Der Weise *Narada* kennt den Ruhm des Namens wohl. *Hari (Vishnu)* ist der Geliebte der ganzen Schöpfung. Denn *Hari* ist dem *Hara* (Shiva) teuer. *Narada* ist sowohl *Hari* als auch *Hara* lieb. Durch Wiederholung des Namens wurde *Prahlada* zum bevorzugtesten Anhänger Gottes. *Dhruva* suchte in äußerstem Kummer und Gewissensbissen Zuflucht bei der Wiederholung des Namens Gottes. Innerhalb von sechs Monaten erlangte er eine beneidenswerte Stellung in der Welt und unter den Anhängern Gottes. *Hanuman* wiederholte mit inniger Hingabe den Namen Gottes und wurde sein Liebling. *Ajamila, Gajendra, Ganika* und andere erlangten Befreiung dank der Wirksamkeit des Göttlichen Namens. Eine umfassende Aufzählung aller Anhänger, die dank der Wiederholung des Namens eine bevorzugte Stellung erlangten, würde zahllose Seiten füllen. Im Eisernen Zeitalter erfüllt der Name Gottes alle Wünsche und bringt vollkommenes Glück. Auch *Sri Tulasidas* erreichte höchste Würde durch Wiederholung

des Namens Gottes. Er wurde der Liebling Gottes. Das *Ramacharitamas* ist wie die Herrlichkeit des Namens Ramas selbst.

Nicht nur im *Kali Yuga*, sondern zu allen Zeiten, in allen Welten, haben Menschen durch die Wiederholung des Namens Gottes den Ozean des Samsara überschritten und höchste Würden erreicht. Im Kali-Yuga ist die Wiederholung des Namens besonders geeignet zur Befreiung, während Meditation, Opferzeremonien und Gottesverehrung in den anderen drei Zeitaltern am wirkungsvollsten waren. In diesem beschwerlichen Eisernen Zeitalter gibt es keine andere spirituelle Praxis für die Befreiung. Der Name Ramas verleiht Glückseligkeit und Unsterblichkeit. Hier auf dieser Welt ist er wie die eigenen Eltern. Ein Anhänger Ramas durchbricht den Kreislauf von Geburt und Tod noch in dieser Welt. Wer tiefen Glauben hat verwirklicht unfehlbar die Früchte des Namens Ramas, führt ein glückliches friedliches Leben hier und erlangt danach Unsterblichkeit. Möge Rama alle segnen! *Om Sri Rama Jaya Rama Jaya Jaya Rama*

## ***Das Wesentliche von Japa Yoga***

Japa Yoga ist der leichte Weg, Gottesbewußtsein zu erlangen.

Japa ist die Wiederholung eines Mantras oder des Namens Gottes.

Die Wiederholung des Mantras sollte immer mit Hingabe und Gefühl erfolgen.

Bhava, das innige Gefühl, kommt von selbst.

Mache dir am Anfang keine Gedanken darüber.

Es gibt drei Arten von Japa: Geistige, halblaute und laute Rezitation. Geistiges Japa ist am machtvollsten.

Wenn der Geist abschweift, wiederhole das Mantra laut. Sitze im Lotus- oder Löwensitz.

Bewege die Perlen mit geschlossenen Augen.

Laute Wiederholung schließt Ablenkungen durch andere Klänge aus.

Wechsle mit stiller und lauter Wiederholung ab.

Hari Om, Sri Ram, Sitaram,Om Namoh Bhagavate Vasudevaya  
Om Namoh Narayanaya, Om Nama Shivaya Gayatri, Om und  
Soham sind alles sehr gute Mantras.

Wähle ein Mantra aus, das dir gefällt oder bekomme es von  
deinem Lehrer.

Wiederhole es regelmäßig 21.600 Mal. Vertraue dem Namen.  
Man kann Japa mit dem Atem ausüben.

Das ist Ajapa-Japa mit Soham; Wiederhole "So" beim Einatmen  
Man kann Ajapa-Japa mit Om, Rama oder jedem Namen machen.

Teile ihn in zwei Teile: wiederhole "O" oder "Ra" beim Einatmen,  
"m" oder "ma" bei der Ausatmung.

Der Name reinigt das Herz, der Name zerstört Wünsche, der  
Name verbrennt alle Sünden, der Name gibt Befreiung, der Name  
verleiht Wohlstand,der Name hält Schwierigkeiten fern.

Übe Japa zu Brahmamuhurta aus.Brahmamuhurta ist um 4.00  
Uhr morgens.

Du wirst ungeheuren Nutzen daraus ziehen,wenn du um diese  
Zeit praktizierst.

Mache dir keine Sorgen wegen des Bades.Ein Bad ist gut;wenn  
du keines nehmen kannst,wasche Gesicht, Füße und Hände und  
setze dich hin zu Japa und Meditation.

Sobald du aufwachst,beginne mit Japa und Meditation.

Übe Asanas und Pranayama später.

Verbringe nicht eine halbe Stunde mit  
Zähneputzen;Brahmamuhurta vergeht schnell.

Wenn Schlaf dich überkommt,mache im Stehen mit Japa  
weiter,oder wiederhole das Mantra laut.Spritze dir kaltes Wasser  
ins Gesicht.

Oder singe das Mantra zehn Minuten lang oder praktiziere  
dazwischen Pranayama und Asanas.

Oder gehe eine Weile spazieren und singe den Namen  
dabei,oder nimm Vajra-Asana (Diamant-/Fersensitz) ein.

Wenn du vor 19.00 Uhr mit Essen fertig bist,abends Reis  
meidest und nur Milch und Früchte zu dir nimmst,wirst du nicht  
schläfrig werden.

Du kannst Japa mit Dhyana (Meditation) verbinden.

Das ist Japa-Sahita-Dhyana. Meditiere über die Form Gottes, während du das Mantra rezitierst.

Das bringt größeren Nutzen. Du wirst im Feuer des Samsara geröstet; das einzige Heilmittel ist Japa; der Name Gottes ist die einzige Zuflucht.

Kann jemand ohne den Namen leben? Oh Mensch, warum verschwendest du deine Zeit mit Geschwätz? Du wirst es im Alter bereuen müssen.

Du wirst weinen müssen in deiner Todesstunde.

Erziele stattdessen jetzt eine reiche Ernte durch dein Japa. Argumentiere nicht, zweifle nicht. Sei ehrerbietig und gläubig gegenüber dem Namen.

Der Name ist Nektar, der Name ist deine Stütze.

Überwinde das Rad von Geburt und Tod mit diesem Namen. Die Heiligen und Weisen Ramadas, Tukaram und Narasi Mehta, Jnana Dev, Nama Dev und Damaji übten Japa aus und erlangten Gottesverwirklichung.

Warum also nicht auch du, geliebter Govinda! Der Name ist ein Besitztum für dich.

Der Name bedeutet wahren Reichtum für dich. Wenn du den Namen 100.000 Mal wiederholst, sammelst du riesigen spirituellen Reichtum auf deinem spirituellen Konto bei Gott an.

Ruhm dem Namen; Ruhm der Japa-Praxis! Ehre Gott! Ehre dem Guru! Ruhm all jenen, die beim Namen bleiben, die täglich den Namen wiederholen.

*Lied vom Ruhm des Namens* Sita Ram, Sita Ram, Sita Ram Bol  
Radhe Shyam, Radhe Shyam, Radhe Shyam Bol.

1. Nam Prabhu kaa, hai sukhakari Pap katenge, chhin me bhari  
Pap ki Gathari de tu khol..... (Sita Ram...)

2. Prabhu ka Nam Ahalya tari Bhakta Bheelni ho gai pyari Nam  
ki mahima hai anmol..... (Sita Ram...)

3. Sua padhavat, Ganika tari Bade bade nishachar samhari Gin  
gin papi tare tol..... (Sita Ram...)

4. Jo jo sharan pade, prabhu tare Bhavasagar se, par utare  
Bande tera kya lagta mol..... (Sita Ram...)

5. Ram bhajan bina, mukti na hove Moti sa janma tu, vyartha khove Rama Rasamrita pee le ghol..... (Sita Ram...)

6. Chakradhari bhaj Har Govindam Muktidayaka Paramanandam Hardam Krishna taraju tol..... (Sita Ram...)

Übersetzung:

1. Der Name Gottes gibt unendliche Glückseligkeit. Alle Sünden verschwinden in einem Augenblick; Entknote dein Sündenbündel.

2. Der Name Gottes (Prabhu) befreite Ahalya Bheelni wurde ihm lieb durch Hingabe unschätzbar ist der Ruhm des Namens.

3. Ganika wurde befreit durch Nachahmung ihres Papageis die großen Rakshasas (Dämonen) wurden alle getötet; alle Sünder wurden befreit, gezählt und gewogen.

4. Alle, die sich Ihm unterworfen hatten, wurden befreit und über den Ozean des Samsaras gebracht. Es kostet dich nichts, Seinen Namen zu wiederholen.

5. Es gibt keine Befreiung ohne Gesang auf Rama.

Warum vergeudest du dieses kostbare Leben vergebens? Trinke vom Nektar des Namens Ramas.

6. Erinnere dich immer an Hari mit der Scheibe.

Die absolute Glückseligkeit der Befreiung liegt in der Waagschale von Krishnas Name.

## ***Fragen und Antworten***

Frage: Was ist der Unterschied zwischen Japa und Dhyana?

Antwort: Japa ist die Wiederholung des Mantras einer Gottheit. Dhyana ist die Meditation über Ihre Form und Eigenschaften. Es ist die ununterbrochene Konzentration auf eine Gottesvorstellung.

F: Was ist *Japa-Sahita-Dhyana* und *Japa-Rahita-Dhyana*?

A: Der Aspirant wiederholt das Mantra und meditiert gleichzeitig über die Form seiner persönlichen Gottheit. Ein Krishna-Bhakta wiederholt das Mantra "*Om Namoh Bhagavate Vasudevaya*" und stellt sich gleichzeitig das Bild Krishnas vor. Das ist *Japa-Sahita-Dhyana*.

Beim *Japa-Rahita-Dhyana* behält der Praktizierende eine Weile lang die Mantra-Wiederholung mit der Meditation bei, bis das Mantra von selbst wegfällt und er ganz in der Meditation aufgeht.

F: Kann Japa allein zu *Moksha* führen?

A: Ja, im Mantra liegt eine geheimnisvolle Kraft. Diese Mantra-Energie bringt Meditation und den überbewußten Zustand mit sich und führt den Praktizierenden zu Gott.

F: Sollte ein fortgeschrittener Schüler einen Rosenkranz (*Mala*) benutzen?

A: Es ist für einen fortgeschrittenen Schüler nicht erforderlich. Aber wenn er schläfrig wird oder sein Geist der Mantra-Wiederholung müde wird, kann er zum Zählen der Perlen übergehen.

F: Was ist der Nutzen der ständigen Mantra-Wiederholung?

A: Sie gibt Kraft und verstärkt die spirituellen Eindrücke im Geist.

F: Kann ich zwei oder drei Mantras wiederholen?

A: Es ist besser, sich an ein einziges zu halten. Wenn man ein Anhänger Krishnas ist, bemühe man sich, Ihn allein auch in Rama, Shiva, Durga Gayatri und allen Göttern zu sehen. Sie alle sind Formen des einen Gottes.

Verehrung Krishnas ist gleichzeitig Verehrung Ramas und Devis und umgekehrt.

F: Wie soll man die Mala benutzen?

A: Man darf nicht den Zeigefinger nehmen, sondern Daumen und Mittelfinger. Wenn eine Mala durchgezählt ist, dreht man sie um und geht rückwärts. Man überkreuzt den *Meru* nicht. Man deckt die Hand mit einem Tuch ab, so daß die Mala nicht sichtbar ist.

F: Kann man Japa auch beim Gehen ausüben?

A: Ja, geistig. Es gibt keine Einschränkungen für Japa, wenn es mit uneigennütziger Hingabe ausgeübt wird, nur mit dem Ziel der Gottesverwirklichung.

F: Welche Art Gefühl sollte man bei der Mantra-Wiederholung empfinden?

A: Man kann seine persönliche Gottheit als Meister, Lehrer, Vater, Freund oder Geliebten ansehen. Entscheide dich für die Art, die dir am besten entspricht.

F: Nach wievielen *Purascharanas* kann ich Gott verwirklichen?

A: Nicht die Anzahl Japas, sondern Reinheit, Konzentration, echte Hingabe Gefühl und Einpunktigkeit des Geistes helfen dem Praktizierenden Gottesverwirklichung zu erlangen. Man sollte Japa nicht in Eile ausüben wie ein Arbeiter seine Arbeit schnell erledigen möchte. Man muß es mit Gefühl, Reinheit, Einpunktigkeit des Geistes und konzentrierter Hingabe tun.

F: Wie verbrennt Japa die alten schädlichen Geisteseindrücke?

A: So wie Feuer die Kraft hat, zu brennen, so hat der Name Gottes die Kraft, alle Sünden und alte Samskaras zu verbrennen.

F: Kann man die Handlungs- und Sinnesorgane (*ndriyas*) mit Japa kontrollieren?

A: Ja, Japa füllt den Geist mit *Sattwa*. Es zerstört *Rajas* und die nach außen gerichtete Aktivität des Geistes und der Sinnesorgane. Schrittweise richten sich die Sinne nach innen und kommen unter Kontrolle.

F: Kann ein *Grihastha* (jemand, der im Berufs- und Familienleben steht) "Om" als Mantra wählen?

A: Ja, wenn er über *Chatushtaya* (vier Eigenschaften eines Schülers, die auf dem spirituellen Weg notwendig sind) verfügt und frei ist von Unreinheit (*Mala*) und Unruhe (*Vikshepa*) und wenn er sich stark zur Jnana-Yoga-Praxis hingezogen fühlt, dann kann er Om wiederholen.

F: Wenn man Japa mit Om ausübt, bedeutet das, daß man bei ständiger Wiederholung mit diesem Klang eins wird?

A: Wenn man über Om meditiert oder Om geistig wiederholt, sollte man folgende innere Überzeugung pflegen: "Ich bin der alles durchdringende reine Sat-Chid-Ananda Atman." Man muß nicht eins sein mit dem Klang.

Das Ziel ist, die Bedeutung von "Ich bin Brahman" zu spüren.

F: Was bedeutet das Mantra "*Om Namo Bhagavate Vasudevaya*"?

A: Es bedeutet "Verbeugung vor Krishna". Vasudeva bedeutet "alles durchdringende Intelligenz".

F: Wie soll man gleichzeitig über die Form Krishnas und die Göttlichen Eigenschaften nachdenken?

A: Fixiere zuerst das Bild Krishnas mit offenen Augen (*Tratak*). Stelle es vor dir auf. Dann schließe die Augen und stelle dir das Bild vor. Anschließend meditiere über die Eigenschaften Gottes wie Allmacht, Allwissenheit Allgegenwart, Reinheit, Vollkommenheit.

F: Ich kann das Mantra nicht geistig wiederholen. Ich muß die Lippen bewegen. Geistige Mantra-Wiederholung kostet mich viel mehr Zeit und ich kann auch die Buchstaben dabei nicht deutlich wiederholen. Bitte sag mir woher das kommt. Wenn ich Japa und Meditation gleichzeitig praktiziere kann ich mich nicht auf Gott konzentrieren. Wenn ich mich auf Gott konzentriere, vergesse ich, das Mantra zu wiederholen und die Perlen der Mala weiterzubewegen. Wenn ich mich auf die Mala konzentriere, kann ich mich nicht auf Gott konzentrieren.

A: Du mußt das Mantra zuerst laut wiederholen und es dann flüstern. Erst wenn du das mindestens drei Monate lang gemacht hast, wirst du in der Lage sein zur geistigen Mantra-Wiederholung. Geistiges Japa ist schwerer.

Nur wenn alle Gedanken zur Ruhe kommen, bringt geistiges Japa Freude.

Andernfalls brütet der Geist über sinnliche Objekte und ist nicht fähig zu geistigem Japa.

Man kann nicht gleichzeitig das Mantra geistig wiederholen und Gottes Form visualisieren. Man muß einen Blick auf das Bild Gottes werfen und dabei das Mantra geistig wiederholen. Die Mala ist nur ein Hilfsmittel für Anfänger. Sie hilft, den Geist auf Gott zu richten. Sie erinnert einen daran Japa zu praktizieren. Wenn man sich an geistige Mantra-Wiederholung gewöhnt hat, braucht man die Mala nicht mehr. Bis dahin bewegt man die Kugeln und konzentriert sich auf das Bildnis Gottes. Es ist nicht nötig, sich auf die Mala zu konzentrieren.

Geistiges Japa bereitet den Geist für die Meditation über Gott vor. Sobald es einem gelingt, über die Form Gottes ohne

Unterbrechung durch andere Gedanken zu meditieren, bleibt man so lange wie möglich dabei. Aber sobald wieder andere weltliche Gedanken aufkommen, kehrt man zur geistigen Mantra-Wiederholung zurück. Meditation stellt sich erst nach Jahren als Ergebnis langer, ununterbrochener, strikter Übungspraxis ein.

Man braucht viel Geduld. Anfänger sind oft entmutigt, wenn sie nicht schon nach ein paar Tagen meditieren können.

F: Wenn ein Mantra in Eile wiederholt wird oder ohne daß man seine Bedeutung versteht, schadet das dann der betreffenden Person?

A: Es kann nicht schaden, aber der spirituelle Fortschritt ist nur langsam wenn das Mantra eilig, ohne Gefühl und Glauben, wiederholt wird. Selbst wenn ein Mantra unbewußt oder eilig, ohne Hingabe oder ohne Verständnis seiner Bedeutung wiederholt wird, ruft es positive Ergebnisse hervor, so wie Feuer entflammbare Dinge verbrennt, wenn sie seiner Nähe ausgesetzt sind.

F: Woran erkennt man, daß das Mantra dem Schüler wirklich Nutzen bringt?

A: Wer Mantra-Yoga praktiziert, spürt ständig die Gegenwart Gottes. Er fühlt göttliche Ekstase und Begeisterung im Herzen. Er besitzt alle göttlichen Eigenschaften, einen reinen Geist und ein reines Herz. Er vergießt Tränen göttlicher Liebe. Er wird eins mit Gott.

F: Ist geistige Mantra-Wiederholung machtvoller als lautes Mantrasingen?

A: Geistiges Japa ist in der Tat machtvoller. Bei erfolgreicher geistiger Mantrawiederholung verschwinden alle weltlichen, nach außen gerichteten Gedanken schnell. Beim lauten und geflüsterten Mantra-Wiederholen hat der Geist Spielraum, eigene Wege zu gehen. Die Zunge wiederholt vielleicht das Mantra, während der Geist sich mit anderen Gedanken beschäftigt. Geistiges Japa schließt die Öffnungen, durch die weltliche Gedanken versuchen könnten, in den Geist einzudringen. Mit anderen Worten, Mantra-Wiederholung schließt die Hintertür, durch die Gedanken in die geistige Fabrik eindringen. Der Geist füllt sich mit der Macht des Mantras. Aber man muß wachsam bleiben und verhindern, daß Schlaf den Geist überkommt. Wünsche, Schlaf und verschiedene

sinnliche Gedanken stehen der erfolgreichen geistigen Mantrawiederholung im Weg.

Regelmäßige Praxis, aufrichtiges Bemühen, Wachheit, Wachsamkeit und Ernsthaftigkeit führen zu vollkommenem Erfolg beim geistigen Japa.

F: Habe ich genügend Fähigkeiten, um von einem Mantra erleuchtet zu werden?

A: Ja. Bewahre einen vollkommenen, unerschütterlichen Glauben in die Wirksamkeit des Mantras. Ein Mantra ist voll unermeßlicher göttlicher Kräfte. Wiederhole es beständig. Du wirst mit Fähigkeiten, innerer spiritueller Stärke und Willenskraft ausgestattet werden. Das göttliche Bewußtsein des Mantras wird durch ständige Wiederholung erweckt. Du wirst erleuchtet werden.

F: Was bedeutet *Bhava* (Gefühl) im Zusammenhang mit Japa?

A: Wer ein Mantra wiederholt, sollte die Einstellung eines Dieners (*Dasya-Bhava*), Schülers (*Sishya-Bhava*) oder Sohnes (*Putra-Bhava*) entwickeln.

Man kann sich auch wie ein Freund, Verwandter oder Ehepartner gegenüber Gott fühlen.

Man sollte ebenfalls fühlen und sich vorstellen, daß Gott im eigenen Herzen wohnt, daß einem *Sattwa*, Reinheit, von Gott zufließt und daß das Mantra das Herz reinigt und Wünsche, Begierden und negative Gedanken zerstört während man es wiederholt.

Die Herrlichkeit des Namens Gottes Goswami Tulasidas schildert ausführlich die Herrlichkeit des Namens Gottes. Es gibt nicht den geringsten Zweifel, daß alle heiligen Formeln wie das zwölf- oder achtsilbige Mantra denen Trost bringen, die in den Netzen weltlicher Verhaftung verstrickt sind. Jeder möge sich auf das Mantra verlassen, das ihm Frieden gebracht hat. Für jene aber, die keinen Frieden kennen und ihn suchen, kann der Name Ramas gewiß Wunder bewirken. Gott hat tausende, unzählige, Namen. Sein Ruhm ist unendlich. So transzendiert Gott sowohl Seine Namen als auch Seinen Ruhm.

Die Menschen brauchen aber unbedingt Unterstützung durch den Namen, solange sie an ihren Körper gebunden sind. Im

gegenwärtigen Zeitalter können auch unwissende und ungebildete Menschen Schutz beim einsilbigen Mantra suchen.

Gesprochen bildet "*Rama*" nur einen einzigen Klang; genau genommen besteht kein Unterschied zwischen der heiligen Silbe "*Om*" und dem Wort "*Rama*".

Die Herrlichkeit des Göttlichen Namens wird nicht durch Vernunft und Intellekt begründet. Sie kann nur durch Ehrerbietung und Glauben erfahren werden.

*Sri Mahatma Gandhi* Sobald man einmal Gefallen am und Ehrfurcht für den Göttlichen Namen entwickelt hat, hat man es nicht mehr nötig, seine Fähigkeit des Argumentierens unter Beweis zu stellen oder eine andere spirituelle Disziplin auszuüben. Alle Zweifel werden durch den Namen zerstreut; das Herz wird durch den Namen gereinigt; nein vielmehr Gott Selbst wird durch den Namen verwirklicht.

Singe jeden Morgen und jeden Abend den Namen *Haris*, klatsche in die Hände im Rhythmus des Klangs; all deine Sünden und Leiden werden verschwinden. Die Kräfte der Unwissenheit in deinem Herzen werden vertrieben, sobald du den Namen *Haris* aussprichst und dabei in die Hände klatschst.

Der Name Gottes, bewußt, unbewußt oder sogar irrtümlicherweise ausgesprochen wird ganz sicher seine Belohnung nach sich ziehen. Jemand, der freiwillig in einem Fluß badet, ist in keiner Hinsicht besser als sein Freund, der von jemand anders in den Fluß gestoßen wird, soweit es die reinigende Wirkung angeht; und ein Dritter der auf sei-ner Liege liegenbleibt und über den man einen Eimer Wasser schüttet hat seinen Körper genauso gewaschen.

Taucht man in einen Teich voll Nektar, so macht einen das in jedem Fall unsterblich.

Das gilt gleichermaßen für den, der sich voller Verehrung hineinstürzt wie für den der gegen seinen Willen mit Gewalt hineingestoßen wird. Gottes Name, bewußt unbewußt oder sogar irrtümlicherweise ausgesprochen, zieht unweigerlich seine Wirkungen nach sich.

Früher hatten die Menschen üblicherweise leichte Formen von Fieber, die mit normalen Mitteln geheilt werden konnten. Aber

heutzutage, wo Malariafieber an der Tagesordnung ist, muß auch das Heilmittel stark sein. In früheren Zeiten pflegten die Menschen Opferriten, Yoga-Praktiken und strenge Bußen auszuführen, aber im Eisernen Zeitalter beschränkt sich das Leben auf das Essen und der Geist der Menschen ist schwach. Alle Arten weltlicher Übel werden daher allein durch Singen des Namens Haris mit einpünktiger Aufmerksamkeit geheilt.

*Sri Ramakrishna Paramahansa* Gesegnet sei die fromme Seele, die ununterbrochen den Nektar des Namens Ramas trinkt, der aus dem Meer der Veden hervorging. Er entfernt die Unreinheiten des Eisernen Zeitalters. Shiva hat den Namen stets auf seinen Lippen. Er ist ein unfehlbares Allheilmittel gegen die Krankheit der weltlichen Existenz.

Der Name ist dem Herrn sogar überlegen, denn durch die Macht des Namens erfährt und verwirklicht man die *Nirguna-* und *Saguna-*Aspekte *Brahmans*. Rama befreite eine einzige Frau, *Ahalya*, während sein Name Millionen schlechter Menschen gereinigt hat. Rama rettete *Sabari* und *Jatayu*, zwei seiner treuen Diener, aber sein Name war die Rettung für zahllose schlechte Menschen. Lebe sechs Monate lang in *Chitrakuta* von Milch und wiederhole den Namen Ramas unaufhörlich mit einpünktigem Geist und unerschütterlichem Vertrauen. Du wirst die Vision Ramas Befreiung, übernatürliche Kräfte und alle glücklichen Segnungen Gottes erlangen.

Gesegnet seien der Sohn und seine Eltern, die sich Ramas auf welche Art auch immer erinnern. Gesegnet sei der Kastenlose (*Chandala*), der Tag und Nacht Ramas Namen wiederholt. Was nützt eine hohe Geburt ohne Wiederholung des Namens Ramas? Die Gipfel der Berge bieten nur Schlangen Schutz. Gesegnet seien das Zuckerrohr, das Getreide und die Betelblätter, die in den Ebenen gedeihen und alle erfreuen.

Die beiden süßen und zauberhaften Buchstaben RA und MA sind wie zwei Augen des Alphabets und der wahre Lebensatem der Verehrer. Sie sind einfach zu merken und entzücken alle. Sie sind nützlich in dieser Welt und stützen uns in der anderen Welt.

Sieg dem Namen Ramas, der uns für immer segnet! Ruhm dem Namen Ramas, der Unsterblichkeit, ewigen Frieden und unendliche Wonne jenen verleiht, die ihn wiederholen! *Sri Tulasi*

Das Oh, wie erstaunlich ist der Eigensinn fehlgeleiteter Menschen auf der Erde, daß sie sich nicht an den Namen Ramas erinnern, der die Macht hat, sie vom unaufhörlichen Rad der Geburt und des Todes zu befreien! Es ist in keinster Weise anstrengend den Namen auszusprechen. Er klingt ausgesprochen melodisch für das Ohr.

Trotzdem denken die meisten Menschen nicht an ihn. Wie schade! *Mukti*, Freiheit von Geburt und Tod, die für uns Sterbliche so schwer zu erlangen ist, erhält man leicht durch Aussprechen des Namens Ramas. Gibt es für einen Menschen etwas Wichtigeres zu tun als diesen Namen zu wiederholen? Oh Jaimini, Herr der zweimal Geborenen, wer den Namen Ramas in seiner Todesstunde wiederholt, wird gerettet selbst wenn er der schlimmste Sünder ist. Oh Herr der Brahmanen, der Name Ramas wendet alle Übel ab, erfüllt alle Wünsche und verleiht Rettung; deshalb sollten sich alle klugen Menschen ständig an seinen Namen erinnern. Wahrlich, ich sage euch, oh Brahmanen, jeder Augenblick, der ohne Erinnerung an den Namen Ramas vergeht, ist vergebens. Weise, die die Wahrheit kennen, behaupten, daß nur die Zunge Geschmackssinn besitzt, die das Aroma des nektargleichen Namens Ramas schmecken kann. Ich behaupte feierlich wieder und wieder, keiner, der an den Namen Ramas denkt, wird jemals Kummer und Leid erleben. Wer danach trachtet, die Sünden, die sich über Millionen von Leben angesammelt haben, zu vernichten, oder unsagbare Reichtümer in dieser Welt zu erwerben, sollte sich ständig und hingebungsvoll des süßen Namens Ramas, des Verleihers aller Glückseligkeit, erinnern.

*Sri Vyasa* Obwohl das Eiserne Zeitalter voller Fehler ist, besitzt es einen großen Vorteil nämlich daß man in dieser Zeit durch das bloße Singen des Göttlichen Namens von allen Bindungen freiwerden und Gott verwirklichen kann. Was man im *Satyayuga* durch Meditation, im *Tretayuga* durch Opferzeremonien und im *Dvaparayuga* durch Dienst an Gott und Anbetung Gottes erlangte, kann man im *Kaliyuga* einfach durch Singen des Namens Haris erreichen.

*Srimad Bhagavata* Ihr Sterblichen, fürchtet euch nicht vor dem riesigen Sündenfeuer, das vor euch lodert. Der Schauer des wolkenartigen Namens Govindas wird es löschen.

*Garuda Purana* Durch Verehrung und Meditation in Form von Mantra-Wiederholung wird der Geist in die Gestalt des verehrten Objekts geformt und durch die Reinheit des Objekts nämlich die Mantra-Gottheit, sofort gereinigt. Durch ständige Übung füllt sich der Geist völlig mit dem Objekt seiner Verehrung, schließt alles andere aus, wird stetig und bleibt rein. Solange der Geist existiert, braucht er ein Objekt und das Ziel spiritueller Praxis ist es, ihm ein reines Objekt zu geben.

Japa oder Mantra-Wiederholung ist vergleichbar mit dem Aufrütteln eines Schlafenden, um ihn zu wecken.

*Sabda*, Klang, existiert nur mit Bewegung und Schwingung (*Spanda*). Ohne Schwingung gibt es keinen Klang. Wenn Klang da ist, ist immer auch Schwingung da.

"*Sabda*" kommt von der Wurzel "*Sabd*" = "Klang erzeugen" und bedeutet normalerweise Klang ganz allgemein, einschließlich des Klangs von Stimme, Wort Rede und Sprache. Es ist entweder ein durch Buchstaben festgelegter Laut (*Varnatmaka Sabda*) mit einer bestimmten Bedeutung, das heißt, er bezeichnet eine Sache oder Eigenschaften und Beziehungen von Dingen; oder es ist ein natürlicher Ton ohne Buchstaben, ein Laut an sich (*Dhvanyatmaka Sabda*), wie etwa das Rauschen eines Stromes oder das Krachen des Donners.

Die erste Schwingung zu Beginn der Schöpfung, bei der ursprünglichen Störung des Gleichgewichts (*Vaishamyavastha*) war eine allgemeine Bewegung (*Samanya-Spanda*) in der Gesamtmasse der *Prakriti*. Das war der *Pranava*-Ton, das *Om*. "Om" ist nur eine ungefähre Wiedergabe, eine grobe Form des feinen Lautes, den man bei tiefer Yoga-Erfahrung hört.

Ein *Bija*- oder Samen-Mantra ist genau genommen ein Mantra mit nur einem Buchstaben, wie zum Beispiel "Kam", das aus dem Sanskrit-Buchstaben "K" und dem *Chandrabindu* "m" besteht, das alle Mantras abschließt.

Das Mantra einer Gottheit ist die Form dieser Gottheit. Die rhythmischen Schwingungen seines Klangs regulieren nicht nur die un stetigen Schwingungen der Hüllen des Übenden und transformieren ihn auf diese Weise, sondern durch die Kraft seiner spirituellen Praxis (*Sadhanashakti*) entsteht tatsächlich die Form der Gottheit, die das Mantra repräsentiert.

*Varnamala* Von den verschiedenen Arten Bußen in Form von Handlung oder Askese ist die ständige Erinnerung an den Namen Krishnas die beste.

Singen Seines Namens ist das beste Mittel zur Auflösung verschiedener Sünden, so wie man mit Feuer Metalle am besten zum Schmelzen bringt.

Die abscheulichsten Sünden der Menschen verschwinden sofort, wenn sie sich nur einen Augenblick lang an Gott erinnern.

*Vishnu Purana*

## **Die Herrlichkeit des Namens Ramas (Aus den Ramacharitamanas von Sri Tulasidas)**

Ich verehere "RAMA", den Namen Sri *Raghunathas*. Er besteht aus "R", "a" und "ma".

Diese drei Buchstaben bilden die Wurzeln des Feuers, der Sonne und des Mondes ("R" ist das Bija-Mantra des Feuers, "a" der Sonne und "ma" des Mondes). Er ist der Lebensatem der Veden. Er ist formlos, unvergleichlich und die Quelle aller Tugend.

Die Wurzeln "R", "a" und "ma" symbolisieren *Brahma*, den Schöpfer, *Vish-nu*, den Erhalter, und *Shiva*, den Zerstörer der Welt.

Dies ist das *Mahamantra*, mit dem *Shiva* die Seelen einweihet, die in *Kashi* (alter Name für Benares) sterben. Ganesha kennt den Ruhm dieses Namens. Dank der Herrlichkeit des Namens Ramas wird Ganesha bei jeder Zeremonie zuerst verehrt.

Der Weise *Valmiki* kennt den Ruhm des Namens Ramas. Er erreichte Gottesverwirklichung durch eine verkehrte Wiederholung des Namens. *Parvati* rezitiert den Namen Ramas zusammen mit *Shiva*, wohl wissend, daß der Name Ramas tausend andere Namen Gottes aufwiegt. *Shiva* erzählte *Parvati* einst von der Herrlichkeit des Namens Ramas.

Die beiden Silben "Ra" und "Ma" sind wie *Nara* und *Narayana*. Sie schützen die Welt im allgemeinen und den Übenden im besonderen.

Willst du sowohl das Innere wie das Äußere erleuchten, so trage den Edelstein des Namens Rama auf deiner Zunge, sagt

Tulasidas. Wenn man eine Laterne in die Türöffnung stellt, hat man gleichzeitig innen und außen Licht. Ebenso reinigt der Name Ramas den Geist und verleiht gleichzeitig Wohlstand.

Wer eifrig nach Erkenntnis der höchsten Wahrheit und nach Befreiung strebt, kann sein Ziel durch Wiederholung des Namens erreichen. Wer sich die achtfachen Kräfte (*Animadi-Aishwarya*) wünscht, soll ernsthaft die Namen Gottes wiederholen.

Der Leidende wiederholt den Namen Gottes und wird von schlimmstem Leid erlöst.

Rama inkarnierte sich als Mensch und unterzog sich unsäglichen Leiden, um Seine Anhänger, die *Devas* (Engelswesen) glücklich zu machen. Aber jene Anhänger, die Seinen Namen mit Hingabe wiederholen, überwinden den Ozean des *Samsara*.

Die vollkommenen Weisen Suka und Sanaka genießen absolute Wonne dank der Macht des Göttlichen Namens.

"Narada kennt den Wert Göttlicher Namen. "Hara (Shiva) ist dem Hari (Vishnu) teuer. Und er, Narada, ist sowohl Hara als auch Hari teuer." Die Herrlichkeit Naradas ist die Herrlichkeit des Namens Gottes.

## **Änderung der Einstellung (*Drishti*)**

*Drishti* bedeutet Sicht, Einsicht.

Es gibt vier Wege, Böses in Gutes zu verwandeln. Wer diese nützliche spirituelle Praxis übt, wird nie eine schlechte Sicht haben. Er wird sich nie über schlechte Umwelteinflüsse beklagen. Man muß diese Grundsätze täglich in die Praxis umsetzen.

1. Niemand ist vollkommen schlecht. Jedermann hat den einen oder anderen guten Charakterzug. Versuche, das Gute in jedem zu sehen.

Entwickle deinen Spürsinn für das Gute. Das dient als mächtiger Gegenpol gegen die Gewohnheit, ständig Fehler zu suchen.

2. Selbst der schlimmste Verbrecher ist ein potentieller Heiliger. Er ist ein zukünftiger Heiliger. Beachte diesen Punkt gut. Er bleibt nicht für immer ein Gesetzloser. Versetze ihn in die Gesellschaft

Heiliger. Seine diebische Natur wird sich augenblicklich verändern. Hasse das Verbrechen, nicht aber den Verbrecher.

3. Denke daran, daß Narayana Selbst die Rolle eines Verbrechers, Diebes und einer Prostituierten im Weltendrama spielt. Das ist sein Spiel (Lila) – "*Lokavat tu Lila Kaivalyam.*" Sofort ändert sich die ganze Sicht. Liebe steigt im Herzen auf, wenn man jemandem begegnet, der nicht rechtschaffen ist.

4. Erblicke Atman überall. Sieh Narayana in allem. Fühle Seine Gegenwart.

"*Vasudevah Sarvamiti*" – Vasudeva ist alles (Gita – Kap. VII-19).

In den Augen eines Wissenschaftlers ist eine Frau eine Ansammlung von Elektronen. Für einen *Vaiseshika*-Philosophen der Denkschule *Kanadas* stellt sie eine Anhäufung von Atomen dar – Paramamus, Dvyanus, Tryanus (1 Atom, 2 Atome, 3 Atome). Für einen Tiger ist sie ein Beuteobjekt. Ein leidenschaftlicher Ehemann sieht in ihr ein Objekt sexueller Freuden. Für ein schreiendes Kind ist sie eine liebevolle Mutter, die ihm Milch, Süßigkeiten und anderen Trost gibt. Für jemanden mit Unterscheidungskraft (*Viveki*) und Leidenschaftslosigkeit (*Vairagi*) besteht sie einfach aus Fleisch und Knochen. Für einen verwirklichten *Jnani* (Weisen) ist sie *Sat-Chit-Ananda-Atman* (das Selbst, das Sein, Wissen und Glückseligkeit ist) – "Alles ist Brahman allein".

Verändere deine geistige Einstellung. Nur dann findest du den Himmel auf Erden.

Liebe Freunde, worin soll der irdische Nutzen bestehen, wenn ihr die *Upanishaden* und die *Vedanta-Sutras* lest und dabei eine böswillige Grundhaltung und eine falsche Zunge habt? Die beiden ersten Methoden sind für Anfänger. Die letzten drei sind für fortgeschrittene Yogaschüler. Jeder kann diese fünf Methoden gleichzeitig zu seinem Vorteil kombinieren.

## **Konzentration und Meditation**

1. "*Desabandhaschittasya dharana*" – "Konzentration heißt, den Geist auf einen äußeren oder inneren Punkt zu fixieren." Es gibt keine Konzentration ohne etwas, worauf der Geist ruhen kann. Fester Vorsatz, Interesse und Achtsamkeit führen zum Erfolg in der Konzentration.

2. Die Sinne ziehen einen nach außen und stören den geistigen Frieden.

Solange der Geist ruhelos ist, kann man keine Fortschritte erzielen. Sobald die Strahlen des Geistes durch Übung gesammelt werden, wird der Geist konzentriert und man erlebt *Ananda* von innen. Bringe die überschäumenden Gedanken zum Schweigen und beruhige die Emotionen.

3. Man braucht Geduld, einen unerbittlichen Willen und unermüdliche Beharrlichkeit. Man muß sehr regelmäßig in der Übung sein. Sonst ziehen einen Trägheit und gegensätzliche Kräfte vom Konzentrationspunkt (*Lakshya*) weg. Ein gut trainierter Geist läßt sich willentlich auf jedes beliebige innerliche oder äußerliche Objekt richten, unter Ausschluß aller anderen Gedanken.

4. Jeder ist fähig, sich bis zu einem gewissen Grad zu konzentrieren. Aber für spirituelle Fortschritte muß die Konzentration sehr hoch entwickelt sein.

Jemand mit einer beachtlichen Konzentrationsfähigkeit verfügt über mehr Kapazität und kann in kürzerer Zeit mehr erledigen. In der Konzentration sollte keine gewaltsame Anstrengung liegen. Man sollte den Geist nicht bekämpfen oder mit ihm ringen.

5. Wer voll Leidenschaft und fantastischer Wünsche ist, wird sich nicht einmal eine Sekunde lang auf eine Sache konzentrieren können.

Enthaltbarkeit, Pranayama, Verringerung der Wünsche und Aktivitäten, Verzicht auf sinnliche Objekte, Einsamkeit, Schweigen, Beherrschung der Sinne, Vernichtung von Lust, Gier, Zorn, Meiden der Gesellschaft unliebsamer Menschen, Verzicht auf Zeitungen und Kinobesuche – all das erhöht die Konzentrationskraft.

6. Konzentration ist das einzige Mittel, weltliches Elend und Leiden loszuwerden. Der Praktizierende wird sich sehr guter Gesundheit und einer heiteren Geisteshaltung erfreuen. Er kann tiefe Einsicht erlangen. Er kann jede Arbeit effizienter ausführen. Konzentration reinigt und beruhigt die wogenden Emotionen, stärkt und klärt den Gedankenstrom. Reinige den Geist zuerst durch Yama und Niyama. Konzentration ohne Reinheit nützt nichts.

7. Mantra-Wiederholung und *Pranayama* machen den Geist stetig, befreien ihn von Unruhe und erhöhen die Konzentrationskraft. Man kann sich nur konzentrieren, wenn man von allen Zerstreuungen frei ist. Konzentriere dich auf irgend etwas, das dir gut erscheint oder das dein Geist am liebsten mag. Anfangs sollte man den Geist trainieren, indem man sich auf grobe Objekte konzentriert; später kann man sich dann mit Erfolg auf feinere Objekte und abstrakte Ideen konzentrieren. Regelmäßigkeit in der Übung ist von überragender Bedeutung.

8. Grobe Formen: Konzentriere dich auf einen schwarzen Punkt an der Wand, eine Kerzenflamme, einen hellen Stern, den Mond, das Zeichen für OM, ein Bildnis von Shiva, Rama, Krishna, Devi oder einer anderen Gottheit.

9. Feine Formen: Setze dich vor ein Bild deiner persönlichen Gottheit und schließe die Augen. Stelle dir das Bild im Geist vor im Bereich zwischen den Augenbrauen oder im Herzen; konzentriere dich auf das *Muladhara- Ajna-* oder ein anderes *Chakra*; konzentriere dich auf göttliche Eigenschaften wie Liebe, Gnade oder eine abstrakte Idee.

### **Zwanzig Anweisungen für die Meditation**

1. Benutze einen extra Meditationsraum und halte ihn verschlossen. Lasse niemanden hinein. Verbrenne dort Räucherstäbchen. Wasche die Füße bevor du den Raum betrittst.

2. Ziehe dich an einen ruhigen Ort zurück, wo du keine Unterbrechung befürchten mußt, so daß dein Geist sich sicher und ruhig fühlen kann.

Natürlich sind die äußeren Bedingungen nicht immer ideal; man sollte einfach das bestmögliche versuchen. Man sollte allein sein, nur in Gemeinschaft mit Gott oder Brahman.

3. Stehe um 4.00 Uhr morgens auf und meditiere von 4 bis 6 Uhr. Mache eine weitere Sitzung von 7 – 8 Uhr abends.

4. Stelle ein Bild deiner persönlichen Gottheit im Raum auf, sowie einige religiöse Schriften, die Gita, die Upanishaden, die Yoga-Vasishtha, die Bhagavata. Setze dich vor das Bild deiner Gottheit.

5. Setze dich in *Padma-*, *Siddha-*, *Sukha-* oder *Svastika-*Asana hin. Halte Kopf, Nacken und Rumpf ganz gerade. Beuge dich weder nach vorn noch nach hinten.

6. Schließe die Augen und konzentriere dich sanft auf Trikuti, den Raum zwischen den Augenbrauen. Bringe die Finger zusammen.

7. Kämpfe niemals mit dem Geist. Strenge dich bei der Konzentration nicht gewaltsam an. Entspanne alle Muskeln und Nerven. Entspanne das Gehirn.

Denke sanft an deine *Ishta-Devata*. Wiederhole langsam und gefühlvoll dein Guru-Mantra und sei dir seiner Bedeutung bewußt. Beruhige den wogenden Geist. Bringe die Gedanken zum Schweigen.

8. Mache keine gewaltsame Anstrengung, den Geist zu beherrschen.

Erlaube ihm stattdessen, eine Zeitlang herumzuschweifen und lasse ihn sich erschöpfen. Er wird die Gelegenheit nutzen und zuerst herumspringen wie ein Affe, bis er sich langsam beruhigt und auf Anweisungen von dir wartet. Es kann eine Weile dauern, den Geist zu zähmen, aber bei jedem neuen Versuch wird es dir in kürzerer Zeit gelingen.

9. *Saguna-* und *Nirguna Dhyana*: Bei *Saguna Dhyana*, konkreter Meditation mit Eigenschaften, meditiert man über einen Namen und eine Form Gottes.

Meditiere auf eine Form Gottes, die dich anspricht und wiederhole Seinen Namen im Geist. Oder wiederhole geistig Om und meditiere über abstrakte Dinge wie Unendlichkeit, Ewigkeit, Reinheit, Bewußtsein, Wahrheit Glückseligkeit, und identifiziere das alles mit deinem Selbst. Das ist *Nirguna-Dhyana*, Meditation ohne Eigenschaften. Bleibe bei einer Methode. In den Anfangsphasen ist für die meisten Menschen nur *Saguna-Dhyana* geeignet.

10. Ziehe den Geist wieder und wieder von weltlichen Dingen ab, wenn er vom Konzentrationspunkt abschweift und bringe ihn dorthin zurück. Dieser Kampf wird einige Monate dauern.

11. Wenn du über Vishnu meditierst, stelle anfangs Sein Bild vor dir auf.

Blicke starr darauf, ohne die Augenlider zu bewegen. Betrachte zuerst Seine Füße, dann das gelbe Seidengewand, den Schmuck um Seinen Hals Sein Gesicht, Ohrringe, Krone, das mit Diamanten besetzte Haupt, die Armbänder, Muschel, Scheibe, Stab und Lotus. Dann kehre zu den Füßen zurück. Wiederhole das eine halbe Stunde lang. Wenn du dessen müde wirst, schaue nur das Gesicht an. Praktiziere dies drei Monate lang.

12. Dann schließe die Augen, visualisiere das Bild und lenke deine Aufmerksamkeit schrittweise zu den einzelnen Teilen, wie oben erwähnt.

13. Im Laufe der Meditation kannst du dich mit göttlichen Eigenschaften wie Allmacht, Allwissenheit, Reinheit, Vollkommenheit verbinden.

14. Wenn schlechte Gedanken kommen, vertreibe sie nicht mit Willenskraft.

Dadurch verlierst du nur Energie, stellst deinen Willen auf eine harte Probe und ermüdest dich. Je größere Anstrengungen du unternimmst, desto stärker und schneller kommen die unerwünschten Gedanken mit doppelter Gewalt und umso mächtiger zurück. Bleibe stattdessen gleichgültig und ruhig. Dann vergehen sie bald. Oder unterstütze gute Gegengedanken.

Oder denke mit aller Kraft an das Bildnis Gottes und das Mantra. Oder bete.

15. Laß keinen Tag ohne Meditation verstreichen. Sei regelmäßig und systematisch. Ernähre dich sattwig. Früchte und Milch unterstützen die geistige Konzentration. Verzichte auf Fleisch, Fisch, Eier, Rauchen, Alkohol und ähnliches.

16. Spritze dir kaltes Wasser ins Gesicht, um die Schläfrigkeit zu vertreiben.

Stehe für etwa 15 Minuten auf. Binde deinen Haarschopf mit einem Band an einen Nagel über deinem Kopf. Sobald du einzunicken beginnst, zieht das Band dich nach oben und macht dich munter. Es übernimmt die Rolle einer Mutter. Oder lehne dich auf eine improvisierte Schaukel und bewege dich zehn Minuten lang hin und her. Übe zehn bis zwanzig Mal sanftes *Kumbhaka* (Atem anhalten). Mache den Kopfstand oder den Pfau. Nimm

abends nur Milch und Früchte zu dir. Auf diese Weise kannst du den Schlaf bekämpfen.

17. Wähle deine Gesellschaft sorgfältig aus. Weiche Geschwätz aus. Sprich wenig. Beachte täglich zwei Stunden lang Schweigen. Begieb' dich nicht in die Gesellschaft unliebsamer Menschen. Lies gute, inspirierende religiöse Bücher. (Das ist ein Ersatz für gute Gesellschaft, wenn du keine solche findest). Triff dich mit Gleichgesinnten und Weisen. All das sind Hilfen für die Meditation.

18. Bewege dich nicht. Bleibe fest wie ein Fels. Atme langsam. Strecke dich nicht ab und zu. Bewahre die richtige Geisteshaltung, wie sie dir dein Guru beigebracht hat.

19. Wenn der Geist müde ist, höre auf, dich zu konzentrieren. Gönn ihm eine kleine Pause.

20. Wenn nur ein einziger Gedanke den Geist ganz beherrscht, verwandelt sich dieser Gedanke in einen tatsächlichen physischen oder mentalen Zustand. Wenn du daher den Geist vollständig mit dem Gedanken an Gott allein beschäftigst, wirst du *Nirvikalpa Samadhi* schnell erreichen. Deshalb strenge dich richtig und ernsthaft an.

## **Regeln für Sadhana**

1. Du mußt in der Lage sein, mindestens drei Stunden ununterbrochen aufrecht zu sitzen.

2. Praktiziere jeden Tag eine halbe Stunde lang Pranayama.

3. Stehe um 4.00 Uhr auf und beginne mit der Meditation. Dann übe Asanas und Pranayama. Meditation ist die wichtigste spirituelle Praxis.

4. Mache zuerst konkrete Meditation. Meditiere am Anfang auf irgend etwas, was du am liebsten magst. Fühle die dieser Form innewohnende Göttliche Gegenwart und denke an ihre Eigenschaften – Reinheit Vollkommenheit, allesdurchdringende Intelligenz, absolute Wonne Allmacht. Bringe den Geist dorthin zurück, wenn er abschweift. Mache abends eine weitere Meditationssitzung. Sei regelmäßig in deiner Praxis.

5. Entwickle das rechte Denken, Fühlen, Handeln und Sprechen.

6. Rotte falsche Eigenschaften wie Zorn, Lust, Gier, Selbstsucht und Haß aus.

7. Bringe die Sinnes- und Handlungsorgane unter Kontrolle. Halte täglich zwei Stunden lang das Schweigegelübde ein.

8. Entwickle Tugenden wie Vergebung, Barmherzigkeit, Liebe, Freundlichkeit, Geduld, Ausdauer, Mut, Wahrhaftigkeit.

9. Führe ein regelmäßiges spirituelles Tagebuch und halte dich unter allen Umständen an deine tägliche spirituelle Praxis.

10. Schreibe dein persönliches Mantra, zum Beispiel "*Hari Om*", "*Sri Rama*" "*Om Namo Narayana*", "*Om Namo Bhagavate Vasudevaya*", "*Om Namah Shivaya*", täglich eine Stunde lang in ein Notizbuch.

11. Ernähre dich rein vegetarisch.

*Dattatreya-Mantras* Om Sri Dattatreya Namah Om Namo Bhagavate Dattatreya.

Om Draam Om Namah Sri Gurudevaya Paramapurushaya Sarvadevatavaseekaraya Sarvarish-tavisnasanaya Sarvamantrachhedanaya Trailokyam Vasamanaya Svaha Om Draam Om.

## ***Mantra-Schreiben Mantra-Schreiben führt zur Meditation***

Von den verschiedenen in den Schriften beschriebenen Japa-Arten ist Mantra-Schreiben die wirksamste. Es hilft dem Aspiranten, den Geist zu konzentrieren und führt schrittweise zur Meditation.

### *Nutzen*

1. Konzentration: Ablenkungen werden weitgehend ausgeschaltet, da Geist, Zunge, Hände und Augen mit dem Mantra beschäftigt sind. Das erhöht die Konzentrationskraft und Leistungsfähigkeit.

2. Kontrolle: Der Geist wird durch die Macht des Mantras beherrscht und arbeitet besser und schneller.

3. Entwicklung: Dank der immer wiederkehrenden Einwirkungen des Mantras auf das Unterbewußtsein entstehen feine, spirituelle

Eindrücke, die den Fortschritt der seelischen Weiterentwicklung beschleunigen.

4. Frieden: Selbst wenn man durch Sorgen oder unglückliche Umstände gestört ist, wird der Geist ruhig und friedvoll.

5. Kraft: Im Laufe der Zeit entwickelt sich eine mächtige spirituelle Kraft in der Atmosphäre des Ortes, an dem man die Mantras schreibt und die Notizbücher aufbewahrt. Sie unterstützt den Fortschritt in weltlichen und spirituellen Belangen.

Schlußfolgerung: Fange heute an! Zögere nicht! Versuche es ernsthaft! Werde Herr deines Geistes, nicht sein Sklave! Schreibe täglich ein bis drei Seiten mit dem Mantra voll. Befolge so weit wie möglich die Regeln, wenn du schnellere spirituelle Fortschritte erzielen willst.

## **Regeln für das Mantra-Schreiben**

1. Wähle ein Mantra oder einen Namen Gottes und schreibe es/ihn täglich in irgendeiner Schriftart zwei bis drei Seiten lang mit Tinte in ein Notizbuch.

2. Setze dich täglich zur selben Zeit an denselben Ort. Wenn es in einem eigenen Raum ist, verschließe ihn nach Möglichkeit.

3. Nimm vorher ein Bad oder wasche die Hände, Füße, das Gesicht und den Mund.

4. Bleibe die ganze Zeit in einer Stellung sitzen. Bewege dich nicht, bevor du das tägliche Pensum niedergeschrieben hast.

5. Bewahre Schweigen und vermeide Gespräche, Verabredungen und Besuche.

6. Hefte die Augen auf das Notizbuch. Schau nicht auf, bis du fertig bist.

7. Wiederhole das Mantra oder den Namen geistig während des Schreibens.

8. Richte den Geist auf die Form und die Eigenschaften Gottes, während du den Namen oder das Mantra schreibst.

9. Halte dich an ein einheitliches Schreibsystem, von oben nach unten oder von links nach rechts.

10. Schreibe das Mantra oder den Namen in einem Zug, jedes Mal vollständig und niemals nur teilweise.

11. Ändere das Mantra oder den Namen nicht. Wähle eines aus und bleibe dein Leben lang dabei.

12. Bewahre die vollen Mantra-Notizbücher in der Nähe des Platzes auf, an dem du deine spirituelle Praxis ausübst.

## ***Hinweise für Aspiranten bezüglich der Mantra-Einweihung***

1. In diesem Eisernen Zeitalter kann man Gottesverwirklichung leicht erlangen durch Japa und Kirtan. Glaube daran! 3. Erwinnere dich an Weise wie Narada, Gauranga, Tukaram, Valmiki, Mira Bai und andere, die Gott durch Erinnern des Namens erfuhren.

3. Es ist ein großer Segen, durch einen Guru in sein Göttliches Mantra eingeführt zu werden. Das *Mantra-Chaitanya*, die im Mantra verborgene Kraft, wird so leicht erweckt.

4. Übe Japa regelmäßig aus – morgens und abends. *Brahmamuhurta* ist die beste Zeit. Stehe um 4.00 Uhr morgens auf und praktiziere zwei Stunden lang Japa.

5. Achte darauf, das Mantra mindestens drei Malas lang zu wiederholen (eine Mala entspricht 108 Wiederholungen); erhöhe die Anzahl schrittweise.

6. Wiederhole den Namen tagsüber im Geist.

7. Opfere Gott das Japa.

## ***Mantras zur Wunscherfüllung und zur Heilung***

*Mantra für Erfolg* Oh Krishna! Oh Krishna! Oh, großer Yogi! Oh, der du deinen Anhängern Furchtlosigkeit verleihst! Oh Govinda! Oh Höchste Wonne! Ordne alles zu meinen Gunsten.

*Mantra für Wohlstand* Gib mir ein langes Leben; gib mir Reichtum; gib mir Wissen, oh Maheshwari! Gib mir alles, oh Parameshwari! Gib alles in Fülle.

*Mantra für einen Sohn* Oh Sohn Devakis! Oh Govinda! Oh Vasudeva! Oh Herr des Universums! Oh Krishna! Gib mir einen Sohn; ich habe Zuflucht zu Dir genommen.

Beachte: Wiederhole dieses Mantra insgesamt 3.200.000 Mal oder mindestens 100.000 Mal. Mache das Japa jeweils nach deinen morgendlichen Waschungen.

Wenn die Gesamtzahl der Mantra-Wiederholungen erreicht ist, hole Rat bei einem *Pandit* und führe *Havan* (Opferzeremonie) aus. Speise *Brahmanen*, Mönche und Arme entsprechend deinen Möglichkeiten, verteile Kleider und Spenden (*Dakshina*).

*Mantra zur Linderung der Schmerzen nach einem Skorpionstich*  
Als das Meer im Kampf zwischen den Göttern und Dämonen aufgequirlt wurde erhobst du dich daraus, oh *Vrischikaraja*, König der Skorpione. Oh, der du großes Gift besitzt! Geh zurück zu deiner eigenen Wohnstätte.

Beachte: Binde ein Stück Stoff um die Stelle, an der der Stich am meisten schmerzt.

Wiederhole das Mantra ein paar Mal. Dann löse das Tuch und schwenke es in der Luft, als Symbol dafür, daß das Gift entweicht. Wiederhole diesen Vorgang acht- bis zehnmal. Wer dieses Mantra mindestens 108 Mal täglich wiederholt oder bereits die Mantra-Kraft erlangt hat, dem wird Heilung geschenkt.

*Ein Allheilmittel gegen Schlangenbisse*  
*Yo jaratkaruna jato jaratkarau mahayasah; Aastikah sarpasatre vah pannagan yoabhyarakshata; Tam smarantam mahabhaga na mam himsitumarhata.*

*Der ruhmreiche Aastika wurde als Sohn des Weisen Jaratkaru und der Nagakanya Jaratkaru geboren. Er bewahrte euch vor dem Schlangenopfer, ihr Schlangen. Oh große Schlangen! Ich denke an ihn. Beißt mich nicht! Sarpapasarpa bhadram te gachha sarpa mahavisha; Janamejaya-yajnante Aastikavachanam smara.*

*Oh Schlange, die du schreckliches Gift besitzt, geh weg. Mögen Glück und gute Vorsehung über dich kommen. Geh weg. Denk an das, was Aastika am Ende des Schlangenopfers sagte.*

*Aastikasya vachah srutva yah sarpo na nivartate; Satadha bhidyate murdhni simsavriksha-phalam yatha.*

*Der Kopf der Schlange, die bei der Erwähnung des Namens Aastikas nicht zurückweicht, wird in hundert Teile splittern wie die Frucht des Simsa-Baumes.*

*Wer die obigen Slokas morgens oder abends liest und wiederholt, wird frei von Furcht vor Schlangen.*

*König Parikshit starb an einem Biß der Schlange Takshaka. Daraufhin brachte sein Sohn Janamejaya ein Schlangenopfer dar, um alle Schlangen der Welt auszurotten. Aastika war der Sohn von Jaratkaru der Schwester Takshakas. Er kam dazu und hielt das Schlangenopfer mittendrin an. Daher sind die Schlangen verpflichtet, seinen Namen zu respektieren. Weitere Einzelheiten kann man dem Adiparva des Mahabharata entnehmen.*

## **Glossar**

*Aastika mytholog. Gestalt*

*Achamana rituelle Spülung und Reinigung des Mundes*

*Adhyayana Das Studium der Veden*

*Adiparva Kapitel aus der Mahabharata*

*Adi-Shesha Weltenschlange, auf der Vishnu ruht*

*Advaita nichtdualistisch*

*Agastya Name eines vedischen Sehers*

*Agni Feuer; Feuergott*

*Agnihotra Ritus des Feueropfers*

*Ahalya Name der Frau des Weisen Gautama. Durch einen Fluch wurde sie in einen Stein verwandelt und durch die Berührung von Ramas Fuß wieder erlöst*

*Aishwarya Pracht, Glanz; Eigenschaften Gottes*

*Ajamila Mythologische Gestalt*

*Ajapa Japa Ajapa bedeutet Mantra-Wiederholung in Verbindung mit dem Atemfluß, ohne die Lippen zu bewegen. Das "Soham"-Mantra gilt allgemein als Ajapa-Japa.*

*Ajna Chakra Augenbrauzentrum; Stirnzentrum; drittes Auge*

*Akhanda ununterbrochen*

*Akhanda Japa ununterbrochene Mantrawiederholung*

*Akshara Silbe*

*Alasya Unruhe, Schwanken*

*Amrita Nektar*

*Anahata Chakra Herzzentrum*

*Ananda Wonne, Freude*

*Ananya Bhakti vollkommene Hingabe, ohne Ablenkungen und andere Gedanken*

*Animadi-Aishwarya Pracht, Glanz, Herrschaft, Allmacht*  
*Antaratman inneres Selbst*  
*Anuraga Liebe, Bindung*  
*Anushthana Verhalten, religiöse Praxis, Ausübung*  
*Apana-vayu sexuelle Energie; Ausscheidungsenergie*  
*Apsaras Nymphen*  
*Arati Lichtzeremonie*  
*Arjuna einer der 5 Pandavas; Heerführer in der Bhagavad Gita, Freund und Schüler Krishnas*  
*Artha Wohlstand, Reichtum*  
*Asana wörtl. "Stellung"; Sitzhaltung für die Meditation; Körperstellung im Hatha Yoga*  
*Asura Dämon*  
*Atman das Selbst*  
*Avarana Vorhang; Schleier*  
*Avidya Unwissenheit*  
*Ayodhya Pilgerstadt in Indien; Hauptstadt des Königreichs Ramas*  
*Bhagavad Gita wichtigste indische Hl. Schrift*  
*Bhagavad göttlich*  
*Bhagavan Göttlicher; Gott*  
*Bhagavata, Bhagavatam wichtigste indische Hl. Schrift zur Verehrung von Vishnu bzw. Krishna*  
*Bhairava schrecklich, angsterregend; Name für die acht schreckenerregenden Formen Shivas*  
*Bhakta Verehrer Gottes*  
*Bhakti Hingabe*  
*Bhav, Bhava Gefühl, Einstellung*  
*Bhiksha Bettelgabe*

*Bhima Name des zweitältesten Pandava-Prinzen in der Bhagavad Gita*

*Bhrashta weit entwickelter, wieder gefallener Yogi*

*Bhumikas Entwicklungsstufen zur Vollkommenheit*

*Bhuvaneshwari "Herrin des Universums", Beiname von Durga*

*Bija Samen*

*Bija-Mantra Samen-Mantra, ohne konkrete Bedeutung*

*Bimba Scheibe; Sonnen-, Mondscheibe*

*Bindu Punkt, Essenz*

*Brahma Schöpfergott; Teil der hinduistischen Trinität, die aus Brahma, Vishnu und Shiva besteht*

*Brahmachari jemand, der Brahmacharya beachtet, das Keuschheitsgelübde abgelegt hat; Schüler*

*Brahmacharya wörtl. "Verhalten, das zu Brahman führt"; sexuelle Enthaltsamkeit; Selbstbeherrschung*

*Brahmamuhurta "Stunde Brahmans"; die Zeit zwischen 3.30 und 5.30 Uhr, die besonders für die Meditation geeignet ist*

*Brahman das Absolute*

*Brahmananda Glückseligkeit Brahmans, absolute Glückseligkeit*

*Brihaspati Priester der Götter; Schöpfer des Wortes*

*Buddhi Intellekt; Unterscheidungskraft*

*Chaitana Bewußtsein*

*Chakra Energiezentrum des Körpers*

*Chandala Kastenloser*

*Charanas Fuß, Wurzel, Unterstützung*

*Charu indische Speise; Mischung aus Reis, Ghee, braunem Zucker und Milch*

*Chaturvarga "vierfache Frucht" (Chaturvarga), nämlich Dharma (rechtes Handeln), Artha (Wohlstand), Kama (Wunscherfüllung) und Moksha (Befreiung)*

*Chatushtaya vier Eigenschaften eines Schülers, die notwendig sind auf dem spirituellen Weg: Vairagya (Leidenschaftslosigkeit), Viveka (Unterscheidungskraft), Shatsampat (sechsfache Tugenden), Mumukshutwa (Verlangen nach Befreiung)*

*Chhandogya Upanishad eine der wichtigsten Upanishaden (= alte ind. Schriften); die Upanishad der Chandogya-Schule, über die Grundlagen der Vedanta-Philosophie und das Wesen des Selbst (atman) des Menschen*

*Chintana Bewußtsein*

*Chit absolutes, reines Bewußtsein*

*Chitrakuta Name eines Berges und einer Region in der Nähe von Prayaga/Indien*

*Dakshina, Dakshinamurti großer mythologischer Meister; gilt als Inkarnation Shivas*

*Daityas bestimmte Art von Dämonen, die das Bewußtsein des Menschen in Begrenzungen gefangen halten*

*Daivi göttlich, spirituell*

*Damaru kleine Trommel; die Trommel Shivas Dandaka Name für einen Wald im Ramayana*

*Darshan, Darshana wörtlich "Sicht" 1. Philosophiesystem; 2. Vision Gottes;*

*3. Anblick einer Statue im Tempel oder eines selbstverwirklichten Meisters*

*Dasharatha König von Ayodhya, Vater Ramas*

*Dasya Einstellung eines Dieners*

*Dattatreya indischer Heiliger; gilt als Inkarnation von Shiva, Vishnu und Brahma*

*Devas 1. Gott, Gottheit; 2. Engelswesen*  
*Devata Gottheit*  
*Devi Göttin, weiblicher Aspekt Gottes*  
*Drishti Sicht; Einstellung*  
*Dharma rechtes Handeln; Pflicht; Gesetz; Religion; eine der vier Hauptbestrebungen des Menschen*  
*Dhruva fest, dauerhaft; Name des Sohnes von Uttanapada; führte ein Leben der Entsagung und Hingabe und wurde zum Status des Polarsterns erhoben*  
*Dhvani Klang, Ton, Geräusch*  
*Dhyana Meditation*  
*Diksha Einweihung (in ein Mantra, in den Mönchsstand)*  
*Draupadi Name der Tochter von Drupada; Gemahlin der Pandava-Prinzen in der Bhagavad Gita*  
*Drishti Sichtweise, Einstellung*  
*Durga Göttin, welche Mütterlichkeit repräsentiert; kosmische Energie; Gemahlin Shivas; weiblicher Aspekt des Absoluten*  
*Dvarapa Yuga das 3. Zeitalter = kupfernes oder bronzenes Zeitalter*  
*Gajendra "der Herr der Elefanten"; Reittier des Gottes Indra*  
*Gandharvas himmlische Musikanten*  
*Ganesha hinduistischer Gott; Sohn Shivas; steht für die Überwindung aller Hindernisse und die Kraft, anzufangen*  
*Gangotri Ort in Indien nahe der Quelle des Ganges*  
*Ganika Prostituierte*  
*Gauranga Chaitanya Maha-Prabhu bengalischer Meister, um 1500 n. Chr., gilt als Inkarnation Krishnas*  
*Gayatri 1. Heiligster Vers der Veden; 2. Hinduistische Göttin, Gemahlin Brahmas, des Schöpfers*  
*Ghee gereinigte geschmolzene Butter*

*Gita s. Bhagavad Gita*  
*Godavari indischer heiliger Fluß*  
*Gokula Stadt am Ufer der Yamuna, in der Krishna seine Kindheit unter Kuhhirten verbrachte*  
*Gopalaka Kuhhirte; Beschützer der Kühe; Name für den jungen Krishna*  
*Gopis "Hirtenmädchen"; Gespielinnen und Verehrerinnen Krishnas*  
*Govinda "Herr der Kühe"; Beschützer der Welt; Beiname von Krishna*  
*Granthi Knoten; Blockaden*  
*Grihastha Haushalter; jemand, der im Berufs- und Familienleben steht*  
*Guda 1. Dumpfheit, Trägheit 2. Anus*  
*Guhyakas "die Verborgenen"*  
*Gujarat indischer Bundesstaat*  
*Guru Lehrer, spiritueller Führer; wörtlich "Beseitiger der Dunkelheit"*  
*Guru Parampara Tradition der Lehrer-Schüler-Nachfolge, in der das Wissen von Generation zu Generation weitergegeben wird*  
*Hanuman Affengot; Verehrer Ramas*  
*Hara "Zerstörer"; Beiname Shivas*  
*Hari "der zu sich hinzieht"; Beiname Vishnus*  
*Hatha 1. Bemühung; 2. "Ha" = Sonne, "tha" = Mond*  
*Hatha Yoga Yoga der Körperbeherrschung*  
*Havana Opferzeremonie*  
*Havisya Opfertgabe*  
*Hiranyagarbha kosmischer Geist*  
*Homa Feuerzeremonie*

*Hridaya Herz*  
*Indra König der Götter; beherrscht das Wetter*  
*Indriyas Sinnes- und Handlungsorgane*  
*Ishta Devata Schutzgottheit; persönlicher Gott; persönlicher Zugang zu Gott; persönlicher Aspekt Gottes*  
*Ishwara persönl. Gott mit Eigenschaften*  
*Jada physischer Körper; Materie; Dumpfheit; alles durch Zeit und Raum Begrenzte*  
*Jagannatha 1. Der Herr, Beschützer des Universums; 2. Name für Vishnu bzw. Krishna. In seiner Form als Jagannatha wird er insbesondere in Puri verehrt*  
*Jaimini 1. Name eines vedischen Sehers 2. Begründer des Purva-Mamamsa-Philosophiesystems*  
*Jala Wasser*  
*Janaka indischer Heiliger und König; Vater Sitas*  
*Japa Wiederholung des Mantras*  
*Japa Vidhana Art und Weise der Wiederholung des Mantras*  
*Jatayu Name eines halbgöttlichen Vogels*  
*Jiva die individuelle Seele*  
*Jnana Wissen, Weisheit*  
*Jnana Yoga der Yoga des Wissens*  
*Jnani Weiser; einer, der durch Jnana Yoga die Verwirklichung gefunden hat*  
*Kabir indischer Heiliger des 16. Jh.*  
*Kailash heiliger Berg der Buddhisten, von den Hindus Meru genannt; Heiliger Berg Shivas*  
*Kaivalya Befreiung*  
*Kala Zeit*  
*Kali "die Dunkle", "die Schwarze"; ein Name für Parvati in ihrem zerstörerischen, schreckenerregenden Aspekt; Zerstörerin*

*der Unwissenheit, der Täuschung und des Todes, Gewährerin von Weisheit und Befreiung*

*Kali Yuga das 4. Zeitalter = eisernes Zeitalter*

*Kali-Santarana-Upanishad eine der Upanishaden*

*Kalpa Sutras Leitfaden, Vorschriften für die vedischen Rituale*

*Kama Wunsch, Verlangen*

*Kamal indischer Weiser und Heiliger*

*Kamala Lotus; Lotusblüte*

*Kanada Name des Begründers der Vaisheshika-Philosophie, die zu den sechs klassischen indischen Philosophiesystemen zählt*

*Kantha Hals, Kehle*

*Karma 1. Handlung; 2. Gesetz von Ursache und Wirkung*

*Karma Yoga Yoga des selbstlosen Handelns, Dienens*

*Kashi alter Name für Benares*

*Kilaka Pfeiler; Stopfen, Verschuß*

*Kirtan Mantrasingen*

*Krishna Manifestation Gottes; achter Avatar von Vishnu; lebte laut klassischer Chronologie ca. 3000 v.Chr.; verkündete die Bhagavad Gita*

*Krishna-Yajur-Veda der schwarze Yajurveda (= Veda der Opfersprüche)*

*Kumbhaka Luftanhalten*

*Kunda See*

*Kundalini wörtl. "die Aufgerollte"; Bezeichnung für die schöpferische Kraft im Menschen, auch als schlafende Schlangenkraft bezeichnet*

*Kushagras indische Grassorte; daraus gefertigte Matten eignen sich besonders als Meditationsunterlage*

*Lakshmi Göttin des Reichtums und der Schönheit*

*Lakshya Konzentrationspunkt*  
*Langoti Indisches Kleidungsstück*  
*Likhita-Japa Mantraschreiben*  
*Linga Sharira Astralkörper*  
*Linga, Lingam 1. "subtil";*  
*2. Phallus; 3. Symbol für Shiva*  
*Madhyama mittel, mittlerer*  
*Maha groß*  
*Maha Mrityunjaya Mantra "großes glückverheißenes*  
*Mantra"; das "Om Tryambakam"-Mantra*  
*Mahabharata großes indisches Heldenepos; die Bhagavad*  
*Gita ist ein Teil davon*  
*Mahamaya Große Kraft der Illusion; Beiname von Shakti*  
*bzw. Durga*  
*Maharashtra Bundesstaat in Mittelindien*  
*Mahasamadhi die vollständige Erfahrung der absoluten*  
*Wirklichkeit; Verlassen des physischen Körpers*  
*Mahatma wörtl. "große Seele", respektvolle Anrede eines*  
*Yoga-Meisters*  
*Mahima Herrlichkeit, Wunder, Größe, Macht*  
*Mala Gebetskette (mit langem "a")*  
*Manas Geist; Bereich der Wünsche, Gedanken und Gefühle;*  
*das Denken*  
*Manasika geistig, gedacht*  
*Manasika Puja geistig vollzogenes ritual*  
*Mandukya Upanishad Name einer Upanishad, in der der Laut*  
*OM und die vier Bewußtseinszustände behandelt werden*  
*Mantra Klangenergie; mystische Formel zur Meditation*  
*Manu mythologischer erster Mensch; Gesetzgeber*  
*Manu Smriti das Gesetzbuch Manus*

*Marjana* Reinigung  
*Marut* Bezeichnung der Sturmgötter  
*Matra* Maß  
*Mauna* Stille; Schweigegelübde  
*Maya* Täuschung; verhüllende Kraft Brahmans  
*Meru* der "Weltenberg"; heiliger Berg der Hindus; mystischer Berg in der Mitte der Welt  
*Mimamsa* eines der 6 klassischen indischen Philosophiesysteme  
*Mirabai* Name einer Heiligen, 16. Jh.  
*Mithyachari* Täuscher, Heuchler  
*Moha* Täuschung, Verhaftung  
*Moksha* Befreiung  
*Mukti* Befreiung  
*Mulabandha* "Zusammenziehen der Beckenbodenmuskeln"; Übung zur Energieerweckung und –bewahrung  
*Muladhara Chakra* Energiezentrum am unteren Ende der Wirbelsäule  
*Nabhi* Nabel  
*Naga* 1. Schlange 2. Halbgott 3. indische Ureinwohner  
*Nama* Name  
*Nama smarana* Erinnern an den Namen Gottes  
*Nami* der/das Benannte  
*Nanda* 1. Freude, Glücklichein 2. Name des Pflegevaters Krishnas  
*Nara* Mann, Mensch, Person, Urmensch; Held  
*Narada* einer der 7 großen Rishis (Seher)  
*Narayana* anderer Name für Vishnu;  
*Nirguna* ohne Eigenschaften

*Nirvikalpa Samadhi Samadhi ohne Dualität; Verwirklichung der Einheit; höchster überbewußter Zustand*

*Nirwana, Nirvana wörtl. "nichts"; Zustand der Selbstverwirklichung; durch nichts mehr beschränkt*

*Nishkama Kama selbstloser Dienst, ohne eine Belohnung zu erwarten*

*Niyama Gebote; ethische Regeln*

*Om kara die Silbe OM*

*Padmasana Lotussitz*

*Pakoda ind. Speise*

*Panchadashi wichtigste Jnana-Yoga-Schrift*

*Panchavrikshas 5 Skorpione*

*Pandavas Nachkommen Pandus; der bekannteste ist Arjuna*

*Para Bhakti höchste Liebed*

*Para das Höchste*

*Parayana zum Höchsten strebend*

*Parikshit Name eines Königs; Sohn von Abhimanyu und Enkelsohn von Arjuna. Er starb an einem Schlangenbiß, nachdem er von einem Knaben verflucht worden war*

*Parvati hinduistische Göttin; Beiname von Durga; Gemahlin Shivas*

*Pasyanti Telepathische Ebene des Klanges*

*Prabhu Gott*

*Prahlada wörtl. "innere Freude"; Name eines Verehrers von Vishnu; Sohn des Dämonenkönigs Hiranyakashipu*

*Prajapati "Herr des Universums"; Schöpfer; Beiname von Brahma*

*Prajna höheres Bewußtsein; Bewußtsein des Selbst; Intuition*

*Prakriti die Natur, Schöpfung*

*Pranava Bezeichnung für Om*

*Pranayama "Herrschaft über die Lebensenergie"; Atemübung*  
*Prasad Opfertgabe; die Gott geopferten Nahrungsmittel*  
*Prem, Prema Liebe*  
*Puja Verehrungsritual*  
*Purascharana religiöse Praxis, wobei ein Mantra 100.000mal*  
*pro Silbe, aus der es besteht, rezitiert wird*  
*Purohita Familienpriester*  
*Purusha 1. Seele; 2. Reines Bewußtsein; 3. Mensch, Person*  
*Purushartha 1. eigene Anstrengung 2. die vier Bestrebungen*  
*des Menschen: Kama, Artha, Dharma, Moksha*  
*Pushan Name einer vedischen Gottheit*  
*Radha Geliebte Krishnas; wichtigste Gopi*  
*Raga 1. Wunsch; 2. Melodie; 3. Farbe; 4. Gefühl, Emotion*  
*Raghunatha "Herr der Raghus", Beiname von Rama*  
*Ragini Melodie*  
*Rajas Aktivität, Unruhe; einer der 3 Gunas, der drei*  
*Eigenschaften der Natur*  
*Rakshasa Dämon; böser Geist; übertragen: negative*  
*Eigenschaften*  
*Rama hinduist. Gott; Inkarnation Vishnus*  
*Ramachandra "Rama der Mond"; Beiname von Rama*  
*Ramacharitamanas das Ramayana, ein Werk von Tulsidas*  
*über die Lebensgeschichte Ramas*  
*Ramadas = Ramdas Diener Ramas*  
*Ramakrishna Pramahansa Name eines Heiligen aus*  
*Bengalen (1836-1886), Lehrer von Vivekananda, dem*  
*Begründer der Ramakrishna-Mission*  
*Ramana Geliebter; bezaubernd, entzückend; Name eines*  
*indischen Heiligen (1879-1950)*

*Ramayana Geschichte über das Leben Ramas; berühmtes Epos der Sanskrit-Literatur*

*Ramdas s. Ramadas*

*Ratna Juwel, Edelstein; das Beste von einer Art*

*Ratnakar ursprünglicher Name von Valmiki (Verfasser des Ramayana), bevor er durch Wiederholung des Rama-Mantras zur Selbstverwirklichung kam*

*Ravana Name eines Dämonkönigs; herrschte über die Insel Lanka; Gegenspieler Ramas*

*Rishi Seher*

*Rudra Beiname von Shiva*

*Rudraksha Same, der dem Shiva heilig ist: Aus Rudraksha werden Malas gemacht, denen besondere Heilkräfte zugeschrieben werden*

*Rupa Form, Gestalt, Aussehen; Natur, Wesen; charakteristische Eigenschaft*

*Sabari Name einer indischen Heiligen*

*Sabda Klang*

*Sadashiva Beiname von Shiva*

*Sadhaka Sucher; jemand, der spirituelle Praktiken ausführt; Schüler*

*Sadhana spirituelle Praktiken; geistige Übung*

*Sadhu Weiser, Heiliger; Wandermönch; Einsiedler*

*Saguna mit Eigenschaften*

*Sahasrarashirsha tausendköpfig*

*Sakama mit einem Wunsch*

*Sakshi unbeteiligter Beobachter, Zeuge*

*Samadhi überbewußter Zustand*

*Sama-Veda Das zweite Buch der Veden; befaßt sich mit den Liedern und Melodien der Mantras*

*Samsara der Kreislauf von Geburt und Tod*  
*Samskara Eindrücke im Unterbewußtsein*  
*Samanya Spanda Die erste Schwingung zu Beginn der Schöpfung*  
*Sanaka einer der vier Kumaras = ursprüngliche Heilige*  
*Sandhya = Samdhya Dämmerung; Zeit um Sonnenaufgang und Sonnenuntergang; gilt als besonders günstige Zeit für spirituelle Übungen*  
*Sandilya Name eines Yoga-Meisters*  
*Sannyasi, Sannyasin Entsagter; Mönch*  
*Saptaha Woche; Name eines religiösen Festes*  
*Saraswati Name eines unterirdischen Flusses; hinduistische Göttin der Weisheit, der Künste, der Kreativität, Gemahlin Brahmas*  
*Sat Bewußtsein, reines Sein; Wahrheit; Wirklichkeit*  
*Satchitananda absolutes Sein, Wissen und Glückseligkeit; "Eigenschaften" des Selbst*  
*Satguru Wahrheitslehrer, Meister*  
*Satsang wörtl. "Zusammensein mit der Wahrheit"; Gruppenmeditation; Treffen mit einem Weisen*  
*Sattwa Reinheit; einer der 3 Gunas, der drei Eigenschaften der Natur*  
*Satya Wahrheit*  
*Satya Yuga das 1. Zeitalter = goldenes Zeitalter*  
*Savita "der Beweger", Beiname der Sonne*  
*Setu Brücke, Damm*  
*Seva Dienst*  
*Shabda Ton, Klang, Schwingung*  
*Shadripu die sechs Feinde; gemeint sind die sechs schlechten Eigenschaften des Menschen*

*Shakti* wörtl. "Kraft"; kosmische Energie; Göttin  
*Shanti* Frieden  
*Sharavanabhava* Beiname *Subramanyas* (ind. Gott, Sohn *Shivas*, Heerführer der Götter)  
*Shastra* Hl. Schrift  
*Shatsampat* Sechs edle Tugenden (*Sama*, *Dama*, *Uparati*, *Titiksha*, *Shraddha*, *Samadhana*); eine der vier Voraussetzungen für die Schülerschaft  
*Shishya* Schüler auf dem spirituellen Weg  
*Shiva* Teil der Hindu-Trinität; Gott der Zerstörung und der Transformation; Ur-Yogi; Kosmisches Bewußtsein  
*Shivaji* "Geehrter Shiva"; Name eines großen indischen Königs  
*Shloka* = *Sloka* Vers  
*Shraddha* Glauben  
*Shudra* Diener; Angehöriger der vierten und niedrigsten Kaste  
*Siddha* 1. Vollkommener;  
2. Meister mit über-natürlichen Fähigkeiten  
*Siddhasana* Meditationsstellung  
*Siddhis* übernatürliche Kräfte  
*Simsa* indische Baumart  
*Sita* Inkarnation *Lakshmis*; Gemahlin *Ramas*; Göttin der Treue und Rechtschaffenheit  
*Slokas* s. *Shlokas*  
*Smaran*, *Smarana* das Erinnern an Gott  
*Smritis* indische Heilige Schriften, auch "Gesetzesbücher" genannt  
*Soham* "Ich bin das"; vedantische Affirmation und Mantra  
*Spanda*, *Spandana* Schwingung

*Sphatika-Mala Kristall-Gebetskette*

*Shrimad Bhagavata = Bhagavatam wichtige indische Heilige Schrift zur Verehrung von Vishnu bzw. Krishna*

*Subrahmanya indischer Gott, Sohn Shivas, Heerführer der Götter*

*Sugriva Name des Königs der Affen*

*Suka = Sukadev mythologischer Yogameister; wörtl. "Engel der Wonne"*

*Sukhasana = Sukasana Meditationshaltung*

*Sur Das nordind. Heiliger des 15. Jh.,*

*Surya Sonne; Sonnengott*

*Svastikasana eine der Meditationsstellungen*

*Swadhyaya Selbststudium*

*Swarga loka Himmelsebene*

*Swarupa die eigene Natur*

*Swastika "das Glückbringende"; Hakenkreuz im Uhrzeigersinn*

*Tajasa lichtvoll, glanzvoll; Bewußtsein im Traumzustand*

*Takshaka Schlangengott*

*Tamas Trägheit; einer der 3 Gunas, der drei Eigenschaften der Natur*

*Tanmayatva Zustand, in dem das Brahman als alles durchdringende Essenz realisiert ist*

*Tanumanasa dritte Stufe der Bhumikas, wörtlich "Ausdünnen des Geistes"*

*Tapa, Taapa Leiden*

*Tapas 1. Askese, Kasteiung; 2. Feuer; 3. Hatha Yoga Übung*

*Tarpana Wasseropfer*

*Tejas 1. Feuer; 2. Glanz;*

*3. Inneres Feuer*

*Tratak Starren; Augenreinigungsübung; eine der Kriyas; Vorübung der Konzentration*

*Treta Yuga Name eines der vier Zeitalter*

*Trikuti drittes Auge, Punkt zwischen den Augenbrauen*

*Tripurasundari Beiname Durgas*

*Tukaram Dichter und Heiliger aus Westindien, 1608-1649*

*Tulasi, Tulsi Name einer dem Gott Vishnu geweihten Pflanze, aus der auch Malas (Gebetsketten) hergestellt werden*

*Tulsidas Dichter und Heiliger aus Nordindien, 16. Jh.*

*Tulsi s. Tulasi*

*Uma Beiname Durgas; Name für Parvati, die Gemahlin Shivas*

*Upamsu Japa = Upamshu Japa leise, flüsternde Mantrawiederholung*

*Upanishaden ind. Hl.Schriften; letzter und philosophischer Teil der Veden*

*Upasana Verehrung*

*Uttanapada Name des Vaters von Dhruva*

*Vaikhari Japa deutlich hörbare, laut gesprochene Mantrawiederholung*

*Vaikuntha transzendente Wohnstätte Vishnus*

*Vairagya Nichtverhaftung, Leidenschaftslosigkeit, Enthaltensamkeit*

*Vairagi jemand, der Vairagya praktiziert*

*Vaisheshika eines der sechs klassischen indischen Philosophiesysteme*

*Vaishya Angehöriger des dritten Standes; Bauern, Kasufleute, Händler*

*Valmiki indischer Heiliger; Verfasser des Ramayana, der Lebensgeschichte Ramas*

*Varna 1. Buchstabe 2. Farbe 3. Kaste*  
*Varnamala "Die Girlande der Buchstaben"; grundlegendes Werk über Mantras*  
*Varnatmaka Sabda Durch Konvention festgelegte Bedeutung eines Wortes*  
*Varuna Gott des Wassers*  
*Vasana Wunsch*  
*Vashishta großer Yogameister, dessen Lehren besonders in der Yoga-Vashishta dargestellt werden*  
*Vasudeva Beiname für Krishna*  
*Veda wörtlich "Wissen"; älteste indische Hl. Schrift*  
*Vedas, Veden indische Hl. Schriften; älteste Schriften der Menschheit*  
*Vibhishana wörtlich "der Schreckliche"; Bruder des Dämonen Ravana; wurde zum Verehrer Ramas*  
*Vidhana Methode*  
*Vidhi Regel, Gesetz, Gebot, Anweisung*  
*Vidya Wissen*  
*Vidyadharas "Verkörperungen des Wissens", Geistwesen*  
*Vigneshwara "der Herr der Hindernisse"; ein Beiname für Ganesh, den Elefantengott, der alle Hindernisse aus dem Weg räumt*  
*Vikshepa Unruhe*  
*Vina indisches Saiteninstrument*  
*Vira Kraft; Held*  
*Virakta Homa Opferzeremonie zur Einweihung in Sannyasa, den Stand der Entsagung*  
*Virakta jemand, der frei ist von Wünschen und Leidenschaften; Entsagter*  
*Virasana Meditationssitzhaltung*

*Virat Welt*

*Virat-Purusha Purusha (der ursprüngliche Mensch; Seele; das höchste Wesen) in seiner Form als ganze Welt, als ganzes Universum*

*Virat-Swarupa Gott in seiner Manifestation als Welt; kosmische Gestalt*

*Vishnu Teil der hinduistischen Trinität; Erhalter*

*Vishva, Vishwa alles; die Schöpfung*

*Vishvamisra, Vishvamisra einer der Rishis (Seher)*

*Vishvanath 1. der Herr von allem, der Herr des Weltalls; 2. ein Name für Shiva; Shiva als eine der Hauptgottheiten in Kashi (Benares) und der dortige Shiva-Tempel tragen diesen Namen; 3. Name verschiedener Autoren*

*Viveka Unterscheidungskraft*

*Viveka Chudamani "Das Kleinod der Unterscheidungskraft", Hauptwerk von Shankaracharya*

*Viveki einer, der Unterscheidungskraft erlangt hat*

*Vritti Gedanke*

*Vyabhicharini Bhakti flatterhafte Gottesliebe*

*Vyahritis Sätze*

*Vyasa einer der Rishis (Seher); Autor der Veden*

*Yajna Opfer*

*Yajurveda einer der vier Veden*

*Yama 1. Totengott 2. ethische Regeln*

*Yoga Bhrashta in früheren Leben hochentwickelte, wieder gefallene Yogis*

*Yoga wörtl. "Einheit, Vereinigung"; 1. Mystischer Zustand der Einheit mit Gott bzw. dem Kosmischen;*

*2. Übungen, welche das Individuum zur Einheit mit dem Kosmos führen;*

3. eines der sechs klassischen Philosophiesysteme

*Yoga-Vasishtha wichtige Yogaschrift*

*Yoni Schoß*

*Yuga Zeitalter*

## **Shri Swami Sivananda**

Swami Sivananda wurde am 8. September 1887 in der vornehmen Familie des Weisen Appayya Dikshitar und mehrerer anderer bekannter Heiliger und Gelehrter geboren. Er hatte die natürliche Neigung, sein Leben dem Studium und der Vedantapraxis zu widmen. Dazu kam noch der angeborene Eifer, allen zu dienen und ein Gefühl der Einheit mit allen Menschen.

Sivanandas Leidenschaft zu dienen führte ihn zu einer medizinischen Laufbahn. Es trieb ihn vor allem in jene Teile der Welt, die seiner Hilfe am meisten bedurften. Es zog ihn nach Malaysia. Er gab auch eine Gesundheitszeitschrift heraus und schrieb ausführlich über gesundheitliche Probleme. Er stellte fest, daß den Menschen vor allem das rechte Wissen fehlte. Die Verbreitung dieses Wissens sah er als seine Mission an.

Es war eine göttliche Fügung und ein Segen Gottes für die Menschheit, daß dieser Arzt für Körper und Seele auf seine Karriere verzichtete und ein Leben der Entsagung aufnahm, um die Seelen der Menschen zu behandeln. 1924 ließ er sich in Rishikesh nieder, übte strenge Askese und erstrahlte als großer Yogi, Heiliger Weiser und erleuchtete Seele.

1932 gründete er den Sivananda Ashram und 1936 entstand die *Divine Life Society*.

1948 wurde die *Yoga Vedanta Forest Academy* eingerichtet zur Verbreitung spirituellen Wissens und Unterweisung der Menschen in *Yoga* und *Vedanta*. 1950 unternahm Sivananda eine Reise durch Indien und Sri Lanka. 1953 berief er ein "Weltparlament aller Religionen" ein. Sivananda schrieb über 300 Werke und hat Schüler auf der ganzen Welt aus allen Nationalitäten, Religionen und Glaubensbekenntnissen. Seine Werke sind eine Quelle höchster Weisheit.

Am 14. Juli 1963 erreichte er *Mahasamadhi*.