

Mantra-Singen



Weingarten, Baden

Inhaltsverzeichnis

1.	Was ist ein Mantra?.....	3
2.	Om ah hung – vajra guru padam siddhi hung.....	5
3.	Ut queant laxis	7
4.	Adoramus te domine	8
5.	Ta-ke Ta-ke	8
6.	Gloria- et in terra pax.....	9
7.	Tin - go tintin - go.....	9
8.	Laudate dominum	10
9.	Mana vu	11
10.	Ta- ke - ti-na.....	11
11.	Om mani padme hung	11
12.	Gayatri Mantra.....	12
13.	Das Tonspinnen	13
14.	Salve regina	14

1. Was ist ein Mantra?

Das Wort «mantra» stammt von den Sanskritworten *manas* für «Verstand» und *trai* für «schützen» oder «befreien von» ab. Die wörtliche Bedeutung von Mantra ist daher «durch den Verstand befreien». Das Mantra ist ein Verstandeswerkzeug, das uns aus unseren Denkmustern und den Fesseln vorbestimmter Lebensumstände befreien kann. Die Mantratechnik als Weg zur Freiheit ist spannend und lohnend zugleich; sie führt über den gewöhnlichen Alltag hinaus zur ursprünglichen Natur und Einheit des Bewußtseins.

Durch die Mantratechnik oder andere spirituelle Übungen zur Steigerung der Geisteskräfte, besonders im Rahmen der Kundalini-Erweckung, kann man seine Chakren leistungsfähiger machen und größere Energiemengen zur Steigerung des Wohlbefindens aufnehmen.

Mit Hilfe der Mantras lassen sich die Chakren sicher «anschalten» und mit mehr Energie betreiben. Wenn wir ein Sanskritmantra üben, erhöhen wir die Leistungsfähigkeit der Chakren. Es ist so, als könne eine 25-Watt-Glühbirne plötzlich 50 Watt, 100 Watt, 1000 Watt leisten. Die Kraft der Mantras stammt nicht aus irgendeiner besonderen Bedeutung der Silben, sondern aus der Vibration, die sie erzeugen, wenn sie wiederholt ausgesprochen werden.

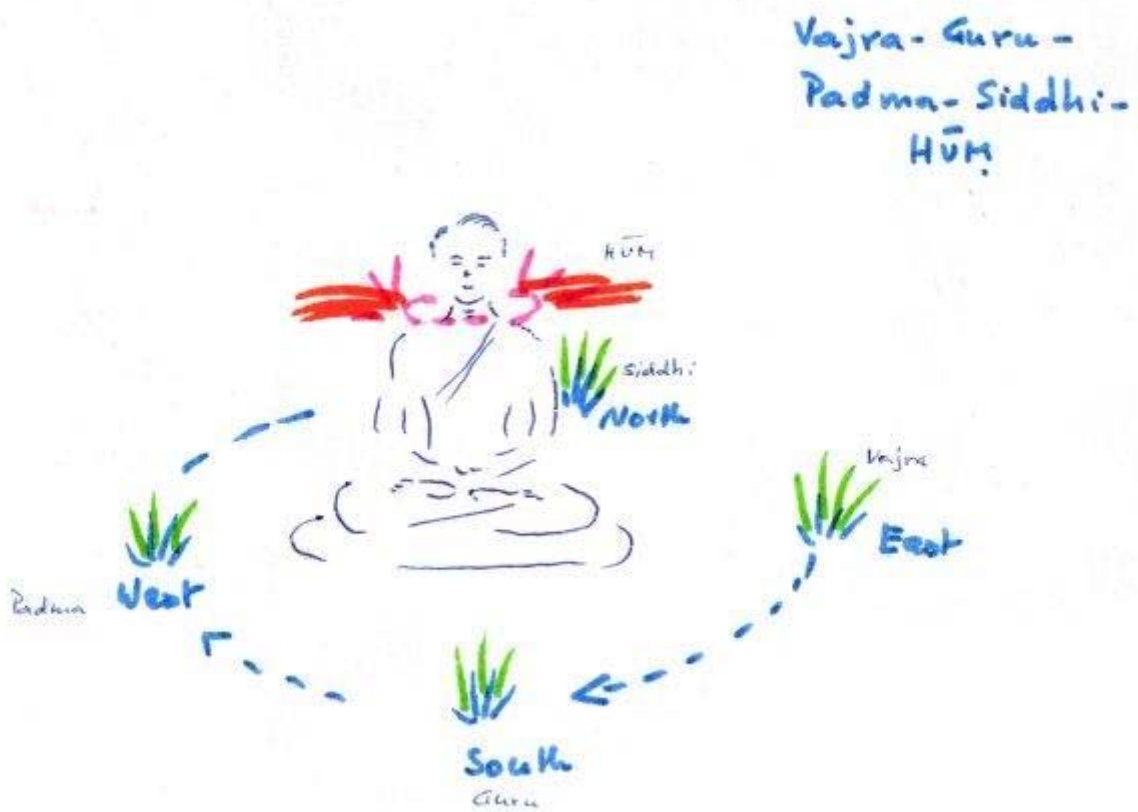
Wenn wir ein Mantra aussprechen, verursachen wir eine wirkungsvolle Schwingung, die sowohl einer besonderen spirituellen Energieebene als auch einem Bewußtseinszustand wesenhaft entspricht. Die Schwingung des Mantras überlagert langsam sämtliche kleinere Schwingungen, bis sie schließlich völlig integriert sind. Nach einer gewissen Zeit, die von Mensch zu Mensch variiert, hat die Woge des Mantras alle anderen Schwingungen innerhalb der einzelnen Organe und Systeme untereinander harmonisiert. Schließlich befindet sich die betreffende Person in völligem Einklang mit der Energie und dem Geisteszustand, den das Mantra verkörpert und vermittelt.

Wir produzieren bei der Mantrarezitation Schallwellen, die unser Befinden ändern. Wird ein spezielles Mantra über längere Zeit hinweg geübt, werden dadurch der physische Körper, die Chakren und alle Elemente des feinstofflichen Körpers in eine etwas andere Schwingung versetzt.

Thomas Ashley-Farrand, Heilende Mantras



2. Om ah hung – vajra guru padma siddhi hung



OM AH HUNG VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUNG

OM, AH, HUNG – Dies sind die drei Kayas oder die drei Tore von Körper, Rede und Geist. OM ist der Nirmanakaya oder Tulku, gegründet auf Barmherzigkeit und Mitgefühl. AH ist der Sambhogakaya oder die Lichtheit. Dies ist die Güte des Nirmanakaya. HUNG ist das reine Gewahrsein dieses Zustandes.

VAJRA – Man ist schon in diesem Zustand des reinen Gewahrseins der letztendlichen Natur, der Vajra steht symbolisch für die Unerschütterlichkeit Rigpas und den sieben diamantgleichen Qualitäten des Geistes. Er ist ein Symbol für den unwandelbaren Dharmadhatu.

GURU: Die diamantgleiche Lama, der Lehrer, ist äußerlich der Lehrer selbst und im Geheimen ist es der Geist des reinen Gewahrseins, die Essenz von Barmherzigkeit und Mitgefühl aller Buddhas. Der Guru ist die eigene Buddha-Natur, die Essenz des eigenen Geistes.

PADMA: Dieser erscheint aus dem Schlamm, aber ist makellos rein. Es ist das uranfängliche Gewahrsein, das von Anfang an rein ist. Es ist schon erleuchtet. Es kann zu jederzeit und überall erscheinen.

SIDDHI: Die gewöhnlichen und ungewöhnlichen spirituellen Errungenschaften sind das Zeichen und Nebenprodukt des Zustandes reinen Gewahrseins. Sie manifestieren sich sowohl gewöhnlich als auch außergewöhnlich. Die außergewöhnlichen spirituellen Errungenschaften sind jene Verwirklichungen, die im Zustand der Sphäre der letztendlichen Wahrheit sind.

HUNG: Wenn das Mantra rezitiert wurde, ist das HUNG äußerlich die Bitte um das Erlangen der Verwirklichungen. Im Geheimen repräsentiert es den letztendlichen Ort des Geistes in diesem reinen Gewahrseinszustand.



3. **Ut queant laxis**

Ut queant la_xis

Resonare fibris

Mi_ira gesto_orum

Famuli tuo_orum

So_olve poluti

Labi_i rea_atum

Sancte jo_annes

6. Gloria- et in terra pax

1

Gloria...et in terra pax

Taizé

[A] ♩ = 120 [B]

Spur 1

[C] 5

Glo-ri-a Glo-ri-a in excelsis De - o Glo-ria Glo-ria al-le-lu-ia

Et - in ter-re pax ho mi - ni - bus bo - nae - vo - lun ta - tis

Gloria, Gloria in excelsis deo,
gloria, gloria alleluia

Et in terra pax hominibus,
bonaevoluntatis

7. Tin - go - tintin - go

8. Laudate dominum

1

Laudate dominum

Taizé

♩ = 120

Spur 1

Lau-date do - mi num Lau - da - te do - mi - num

om - nes gen - tes al - le - ju ja *D.C. al Fine*

Laudate dominum, laudate dominum

Omnes gentes alleluja



9. **Mana vu**

Ma navu al heharim
raglei hame_vaser.

Mashmia yeshua,
mashmia shalom.

10. **Ta- ke - ti-na**

11. **Om mani padme hung**



12. Gayatri Mantra



Om Bhur Bhuvah Svaha

Tat Savitur Varenyam

Bhargo Devasya Dhimahi

Dhiyo Yo Nah Prachodayat

13. Das Tonspinnen

(nur in tiefer Mittellage üben)

Voraussetzung ist die Minimalluft

Vor Beginn etwas Luft abgeben (ssss).

Mü bü dü sü

Bü dü sü mü

Dü sü mü bü

Sü mü bü dü

Die Silbenreihe schwebt, wenn das Zwerchfell mitmacht, außerhalb des Körpers im Raum und erweckt das Bewusstsein vom endlosen Atem.

Besonders wichtig sind die Konsonanten d und s. Das Tonspinnen ist ein Ansatzstudium unter ständiger Kontrolle der Gelöstheit von Zunge, Unterkiefer, Zwerchfell, Becken, Knie, Fußgelenke und Zehen.

Alle Silben müssen gleichwertig angefasst werden. Sie reihen sich wie Perlen an einer Schnur. Der Bogen streicht die Saite.

14. Salve regina

Salve, Regina,
misericordiae;
vita, dulcedo et spes nostra, salve.
Ad te clamamus, exsules filii Evae.
Ad te suspiramus,
gementes et flentes in hac lacrimarum valle.
Eia ergo, advocata nostra,
illos tuos misericordes oculos
ad nos converte.
Et Jesum, benedictum fructum ventris tui,
nobis post hoc exsilium ostende.
O clemens, o pia, o dulcis Virgo Maria.

