

Mantra Yoga

Frequenzen, die das Licht entzünden

Devanagari, die Sprache der Götter, besser bekannt als ‚Sanskrit‘, gilt als die älteste Sprache der Menschheit. Und das nicht, weil man sich mit den Ägyptern oder Äthiopiern streiten möchte, welche Sprache die ältere sei, sondern weil das Sanskrit aus dem Mensch selber entstanden ist.



Das Devanagari Alphabet

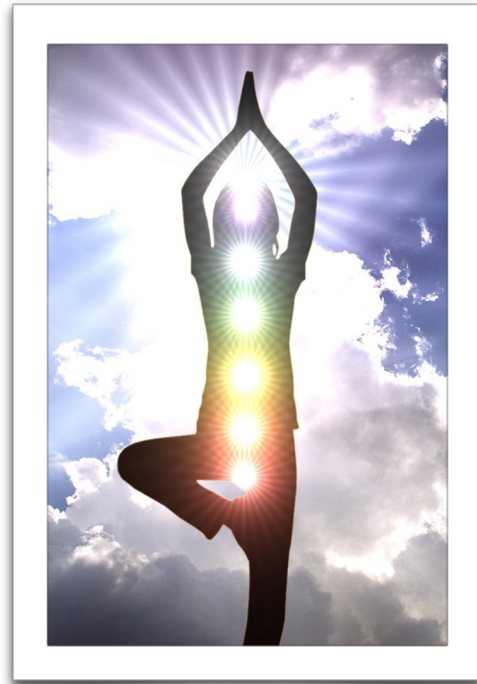
Das Sanskrit Alphabet besteht aus 50 Buchstaben oder Silben, also circa doppelt so viele, wie im deutschen Alphabet. In Indien gibt es einen eigenen Berufstand, dem die Pflege und die Wacht über das Sanskrit, die heiligen Texte und die Sanskrit-Mantras obliegt: die ‚Pandits‘. Diese sind grandiose Kenner der Schriften und hüten das Feuer der mächtigen Klangbilder der Sanskrit-Mantras. Das Erlernen der ‚Sprache der Götter‘ beginnt mit der Lautformung der 50 Buchstaben im Mundraum, denn diese deckt alle Möglichkeiten der Klangbildung von Mund und Zunge ab; von den offensten Lauten wie ‚A und O, zu Zungenanstößen am Gaumen an allen verschiedenen möglichen Positionen bis zu den geschlossenen Lauten wie ‚M und N‘. Der universelle Klang AUM oder OM spiegelt das gesamte Klangspektrum wider. Alle Sankrit-Mantras beginnen mit OM, der Urschwingung.

Die inneren Klänge

Der menschliche Energie-Körper besteht aus 72.000 Energiebahnen oder ‚Nadis‘ und deren mannigfachen Kreuzungspunkten, den Chakras. Entlang der Wirbelsäule befinden sich die sechs beziehungsweise sieben Hauptchakras, die Lebensenergie für verschiedene körperliche, psychische und transzendente Aufgaben speichern und bereitstellen. Als symbolische Darstellung der Chakras findet man häufig Lotusblüten bestimmter Farbe und mit angedeuteten Blütenblättern. Die Anzahl der Blütenblätter zeigt an, wie viele Nadis sich in dem jeweiligen Chakra kreuzen:

1. Muladhara Chakra - Wurzelchakra - 4 Blätter - 4 Nadis
2. Svadhistana Chakra - Sakralchakra - 6 Blätter - 6 Nadis
3. Manipura Chakra - Solar Plexus - 10 Blätter - 10 Nadis
4. Anahata Chakra - Herzchakra - 12 Blätter - 12 Nadis
5. Vishuddha Chakra - Kehlkammer - 16 Blätter - 16 Nadis
6. Ajna Chakra - drittes Auge - 2 Blätter - 2 Nadis
- (7. Sahasrara Chakra - Kronenchakra - 1000 Blätter - 1000 Nadis)

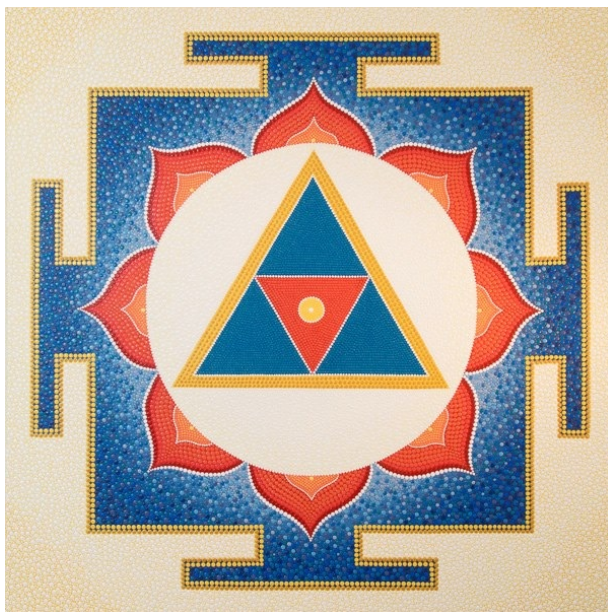
Zählt man nun die sich in den Haupt-Energiezentren kreuzenden Nadis der ersten sechs Chakras (das siebte liegt bereits jenseits der materiellen Welt) zusammen, erreicht man die Zahl 50. Diese korrespondiert mit den 50 Buchstaben des Sanskrit Alphabets. Wenn das Prana, die Lebensenergie, durch eine Energiebahn fließt, erzeugt dies eine Schwingung, eine Welle vergleichbar einem elektrischen Impuls oder einer angezupften Gitarrensaite. Jede Welle lässt sich physikalisch in Form von Licht und Klang darstellen. Nun haben die Rishis, die alten Yogameister im Himalaya in ihren tiefen Meditationen und überbewussten Zuständen den Energiekörper sehr genau studiert und die fließende Energie in den Nadis ‚hören‘ gelernt. Sie artikulierte die Energiebewegungen und formten die 50 Sanskritsilben, Klänge, die die Schwingungen der Nadis ausdrücken. Werden nun die Silben des Sanskrit-Alphabets in energetische Muster zusammen gesetzt, oder zusammen gesetzt gehört, entstehen Mantras, oder in Klang gegossene energetische Muster.



Sanskrit Mantras

Sanskrit-Mantras bestehen aus unterschiedlich vielen Silben und aktivieren demnach bestimmte energetische ‚Fließmuster‘ in den 50 Haupt-Nadis. Man kann sagen, ein Mantra gleicht einem energetischen Stempel, den der Praktizierende auf seinen Energiekörper prägt. Jetzt wird klar, warum die Mantrayogapraxis die häufige Wiederholung eines

Mantras betont: der Stempel wird wieder und wieder auf den Energiekörper geprägt, sodass dieser eine neue Form oder ein bestimmtes Muster bildet. Da unser Geist direkt mit dem Energiekörper verbunden ist, beeinflussen und spiegeln sich beide ineinander. So entwickelt jedes Mantra, sei es laut gesprochen, gesungen, geflüstert oder gedacht eine spezifische Wirkung auf das Prana und damit auf den Geist. Im Yoga, dem Weg zu Erkenntnis und innerem Frieden, werden von altersher Meditations-Mantras benutzt, um den Geist ohne Umwege in eine meditative rezeptive und ausgeglichene Schwingung zu versetzen. Und obwohl alle Mantras Dich der Selbstverwirklichung näher bringen, kann der Charakter der verwendeten Mantras sehr unterschiedlich sein. So führt Dich das eine Mantra in ein buntes Leben der Schönheit, der Kreativität und der gelungenen Beziehung zur Welt, und ein anderes Mantra entwickelt in Dir den Geist der Entsagung alles weltlichen, der Askese und den Wunsch nach tiefer Meditation. Die Intensität oder Tiefe des Leben kann durch alle klassischen Sanskrit-Mantras bereichert werden. Schön kann es jedoch auch sein, wenn wir uns für ein persönliches Mantra entscheiden, das uns im Leben begleitet und eine Kraft an unserer Seite bildet, die immer dann benutzt werden kann, wenn das Leben von uns eine gesteigerte Aufmerksamkeit, mehr Ruhe oder mehr Lebenskraft verlangt. Die Wahl und die Einweihung in ein persönliches Mantra sollte mit einem vertrauenswürdigen Yogalehrer besprochen werden und eine starke Flamme der ‚Linie der Lehrer‘ weiterreichen.



Spezielle Mantras

Letztendlich kann man über das richtige artikulieren verschiedener Mantras spezielle Wirkungen und Fähigkeiten in sich entwickeln. So gibt es ayurvedische Mantras, die in der Medizin zur Heilung eingesetzt werden, auch zu bestimmten Körperteilen oder Organen. Es gibt Mantras, die im Jyotish, der vedischen Lehre des Lichts, also der Astrologie, eingesetzt werden, um planetarische Einflüsse

auszugleichen. Es gibt sogar Mantras in der ‚schwarzen Magie‘ oder

Mantras für bestimmte Tages- oder Jahreszeiten. Einst traf ich in Indien einen yogischen Koch, der mit Mantras kochte. Er erklärte mir, dass jeder Arbeitsschritt, das Waschen, das Schneiden, das Feuer entzünden, das Rühren usw. sowie jedes Lebensmittel, die Kartoffel, der Reis, ein eigenes Mantra hat, eine korrespondierende Schwingung, die er benutzt um den Eintopf, förmlich die ‚Mantra-Suppe‘ energetisch aufzupeppen.

Nada Yoga

Doch Nada Yoga, der Yoga des Klangs, kann noch mehr. Nada Yoga ist das sich vollständige Vertiefen in erhebende Musik. Der Nada Yogi verbindet seinen Geist mit den Schwingungen der Musik, die er hört oder spielt und verschmilzt dermaßen mit den Klängen, dass er die Welt und sich selbst vergisst und Eins wird mit dem großen



Ganzen. Swami Nadabrahmananda ist ein leuchtendes Beispiel eines selbstverwirklichten Nada Yogis. Sogar wissenschaftliche Tests zeigen, dass Swamiji beim Spielen der Tablas über einen längeren Zeitraum vollständig aufhört zu atmen und seine Energie wohl aus der Quelle des Lebens direkt beziehen muss. Jeder von uns kennt die glücklichen Momente von berauscher Musik und Tanz. Werden diese jetzt mit den Sanskrit Mantras kombiniert sind wir im vollen ‚Parabhakti‘, der höchsten Hingabe an die Schönheit der Klänge und die Energie des Lebens.

Die Nada Yoga Erfahrung

Der Yoga der Klänge erreicht Dein Herz im Sturm. Es gibt kein Halten. Gute und schlechte Gedanken können nicht am Geist haften bleiben. OM.

Das mächtige Singen, der ergreifende Klang, der entrückte Vorsänger und die begeisterte Schar der Nachsänger, der tosende Ozean der Lebensfreude, das rollende ‚R‘, das summende ‚M‘, das öffnende ‚A‘, eine Kraft. RAM.

Das leise Singen, leiser werdend, nach innen singend, sich zurückziehend in Wellen und Weiten, das Hören der Gedanken, das Hören der Zimbeln und Flöten, ist die Auflösung des Geistes. Alles ist Eins, Alles ist Klang. OM.

Stefan Datt