

# Mantren und Meditation

---

*Ein Artikel von Carsten Dohnke.*

*Zusammengestellt und überarbeitet von Chiara Martini.*

Über das Thema Mantren und Meditation zu schreiben ist mir ein tiefes Anliegen, denn ich habe über die Jahre beobachtet, dass es nicht leicht ist, die Bedeutung von Mantren und ihren Bezug zur Meditation in der Tiefe zu verstehen. Mantren und Meditation sind zentraler Bestandteil aller größeren, spirituellen Lehren der Welt. Es lohnt sich zu verstehen, warum dies so ist, denn das Einbeziehen von Mantren in unsere Praxis kann unsere spirituelle Entfaltung auf ein neues Level bringen. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Mantren in unterschiedlichen spirituellen Systemen, deren Ursprung und Verbreitung teils sehr komplex sind. Besonders im indischen Raum und der Yoga-Praxis sind Mantren von großer Bedeutung. In diesem Artikel werde ich jedoch vorrangig über Mantren sprechen, die in der buddhistischen Tradition überliefert sind, denn diese Mantren habe ich selber über Jahre praktiziert. In diesem Artikel möchte ich die tiefe Wirkung der Mantren erläutern und so hoffentlich den Leser für die Mantrapraxis motivieren.

Um die tiefe Bedeutung von Mantren zu erfassen, werfen wir einen Blick auf folgende Punkte:

- ❖ Eine persönliche Geschichte ...
- ❖ Was ist ein Mantra
- ❖ Wie wirkt ein Mantra
- ❖ Mantren in verschiedenen Traditionen
- ❖ Die Kraft des Wortes – Mantren, Gebete und heilige Texte
- ❖ Worüber entfalten Mantren ihre Kraft
- ❖ Effekte der Mantrapraxis
- ❖ Voraussetzungen für eine tiefe Mantrapraxis

## Carsten Dohnke



**Carsten Dohnke** erforscht seit 40 Jahren alte und moderne Wege, um eine tiefe Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen. In seiner Arbeit verbindet er die jahrtausendealte Weisheitstradition des Tao mit traditionellen Mantren und mit modernen Ansätzen aus der Psychologie und dem Coaching und kreiert so ein ganz neues Potential von Heilung und Transformation.

## *Eine persönliche Geschichte ...*

Meinen eigenen ersten Kontakt zu Mantren bekam ich Anfang 20 als Student in Taiwan, wo ich Chinesisch, Philosophie, Kung-Fu und Taiji studierte. Meine damalige Partnerin war Taiwanerin und ich lebte in ihrer Familie, sodass ich einen tiefen Einblick in die Lebensweise und die Traditionen des Landes bekam. Es faszinierte mich, wie verbunden einige Menschen mit Mantren waren, wenngleich ich noch zu jung war, um die tiefere Bedeutung der Mantrapraxis zu verstehen. Damals glaubte ich, dass man Mantren vor allem benutzt, um mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Mantren kommen ursprünglich aus dem indischen Kulturkreis und haben sich dann über ganz Asien ausgebreitet. In diesen Regionen sind die Menschen weniger sozial abgesichert als bei uns, das heißt, sobald etwas passiert, haben die Menschen oft eine tiefe Angst. In diesem Kontext nutzen viele die Mantren oder andere spirituelle Praktiken, um einen Bezug zum größeren Ganzen zu bekommen und um Hilfe zu bitten.

Durch diese Erfahrungen und Einblicke glaubte ich also damals, dass Mantren vor allem benutzt werden, um Erfolg, Heilung und Harmonie zu erreichen. Dies ist teilweise richtig. Gleichzeitig haben die Mantren aber eine noch viel tiefere Bedeutung. Diese tiefere Art und Weise, wie Mantren wirken, hat mein Leben verändert, daher möchte ich sie gerne näher erläutern:

## *Was ist ein Mantra*

Mantren sind über lange Zeit überlieferte Urklänge, Silben und Wörter, die teilweise eine direkte Bedeutung haben und teilweise ohne direkte Bedeutung sind. Verschiedene Mantren werden teils seit Jahrtausenden überliefert und von Menschen rezitiert und sie entfalten eine Wirkung auf denjenigen, der sie spricht, oder für den sie gesprochen werden. Welche Wirkung die Mantren entfalten, hängt von dem jeweiligen Mantra ab, aber auch von vielen weiteren Faktoren, wie wir weiter unten noch sehen werden.

Generell kann man sagen: Mantren haben die Fähigkeit, uns aus dem Verstand, aus dem Rationalen herauszutragen, hinein in eine andere Seinsebene, in der wir eine tiefe Verbundenheit mit uns und unserem Ursprung empfinden. Eine grundlegende Idee in diesem Kontext ist, dass wir alle zu voll im Geist sind und zu sehr beschäftigt, um tiefere Ebenen des Seins zu erfahren. Mantren erlauben uns in tiefere Dimensionen des Seins einzutreten, die für unseren Verstand nicht zu erfassen sind und die wir auf anderem Wege nicht so leicht erreichen - egal wie sehr wir uns anstrengen.

## *Was bewirkt ein Mantra*

Bevor wir über die generellen Wirkungen von Mantren sprechen, ist es wichtig zu betonen, dass jedes Mantra seine eigene spezifische Wirkung entfaltet. So gibt es beispielsweise das Tara-Mantra, welches wie eine Umarmung wirkt. Es spendet Trost, aktiviert Heilkräfte, macht uns weich und lässt unsere alte Struktur schmelzen. Das Mantra Ah A Xia Sha Ma Ha dagegen greift u.a. unser Ego an und hilft uns damit Blockaden zu überwinden. Das Amitabha-Mantra entfaltet die Liebe in unserem Herzen und hat gleichzeitig eine große Bandbreite weiterer Wirkungen. Hier ist es auch wichtig zu wissen, dass die Mantren auf unterschiedlichen Entwicklungsleveln unterschiedlich wirken. So kann Ah A Xia Sha Ma

Ha am Beginn der Mantrapraxis benutzt werden um alte Ego-Strukturen zu überwinden, gleichzeitig hilft es, auf einem späteren Level, dem Erwachen näherzukommen.

### *Die generelle Wirkung von Mantren*

Die generelle Idee von Mantren ist die, dass die Schwingung der Mantren uns nicht einfach woanders hinträgt. Vielmehr sorgt das Mantra dafür, dass wir leer werden, damit die Fülle des Lebens uns durchdringen kann. Wenn wir von dieser Fülle durchdrungen werden und wir dadurch mit unserem tiefen Ursprung in Kontakt kommen, stellen sich wie von selbst verschiedene Resultate ein. Häufig geschieht Heilung, wobei hier nicht nur körperliche Heilung gemeint ist, sondern auch eine seelische, was verbunden ist mit dem Gefühl in eine Ganzheit einzutreten. Außerdem führt mich der Prozess dahin, dass ich mich als Wesen tiefer erfahren kann und sich dadurch tiefere Potentiale in mir öffnen, wie Weisheit, Klarheit, ein Gefühl, geschützt und verbunden zu sein, etc.

Viele Mantren wirken wie eine Art positiver Virus, der unser System befällt und unsere alte Ich-Struktur von innen heraus zersetzt. Dies dient einem einzigen Zweck: Das wir erkennen, wer wir wirklich sind. Bereits Sokrates hat gesagt: „Jede tiefe Antwort liegt schon in dir!“ Und auch alle großen spirituellen Traditionen sagen auf den Punkt gebracht folgendes: „Die Wahrheit, die Essenz des Tao ist schon in uns, wir sehen sie nur nicht mehr.“ Bei Laotse steht es so und im Buddhismus ist es ähnlich, dort heißt es, jeder sei ein Buddha, die Buddha Natur weile in uns. Heißt:

*Was schon da ist, muss ich nicht extra kreieren. Ich muss mich nur erinnern. Dies ist die tiefe Idee von Mantren.*

Mantren wecken somit etwas in uns auf, was bereits angelegt ist, zudem wir nur noch keinen Zugang haben. Bedeutet, durch das Chanten des Mantras gibt es, wenn wir sehr offen sind, eine tiefe Resonanz in unserem Herzen, sodass wir uns plötzlich an etwas erinnern. Dieses tiefe Gefühl von Verbundenheit wirkt dann nach auf andere Seinesschichten in unserem Leben. Es ist ein bisschen, als wenn sich in unserer DNA etwas verändert und auf einmal wirkt es in unser ganzes Leben - in die Art, wie wir in Beziehung gehen, in die Art, wie wir mit uns selbst umgehen und auf unser Verständnis dessen, was dieses Leben eigentlich ist.

In diesem Kontext mag ich auch das Bild des Eisbergs, welches wir in unseren Tao-Trainings häufiger benutzen: Die Spitze des Eisbergs, die sich über Wasser befindet, ist unser uns bekanntes Ich, unser Charakter, unsere Persönlichkeit. Im Alltag nehmen wir meist nur diesen Teil von uns wahr. Der Teil des Eisbergs der sich unter Wasser befindet, steht für die unbewussten Anteile in uns, zu denen wir normalerweise keinen direkten Zugang haben, die aber zu einem großen Prozentsatz über unsere Handlungen und Entscheidungen bestimmen. Hier liegen unsere Schatten, aber auch unsere Potentiale.

Was hat dies nun mit Mantren zu tun?

Kurz gesagt: Mantren erinnern uns daran, dass wir mehr sind als der sichtbare Teil des Eisbergs. Verschiedene Mantren wirken dabei in unterschiedlicher Intensität und auf unterschiedlichen Ebenen. Manche Mantren lockern die Struktur des Eisbergs,



sodass wir mehr Frieden und Flexibilität erfahren und sich die im unteren Teil des Eisbergs angelegten Potentiale entfalten können. Andere Mantrien erinnern uns daran, dass wir als Eisberg ein Teil des Ozeans sind und dorthin zurückkehren können. Und wieder andere zerstören den Eisberg vollständig, sodass wir erkennen, dass unsere wahre Natur die Unendlichkeit des Ozeans und nicht das gefrorene Wasser des Eisbergs ist.

---

### *Wie wirken Mantrien?*

- ❖ *Mantrien machen uns leer, damit das Leben uns füllen kann*
  - ❖ *Wir werden transparenter, sodass tiefe Schichten unseres Seins durchscheinen können*
  - ❖ *Es kommt zu Heilung, Potentialenfaltung, einer neuen Sicht auf die Realität*
  - ❖ *Mantrien unterstützen das Erwachen aus dem „Traum des Ich“*
  - ❖ *Jedes Mantra hat eine eigene spezifische Wirkung*
  - ❖ *Zu unterschiedlichen Zeitpunkten kann das Mantra eine unterschiedliche Wirkung entfalten*
- 

## *Mantren in verschiedenen Traditionen*

Viele Menschen haben die Vorstellung, dass es Mantren nur im asiatischen Raum gibt, und fragen sich, was die Mantren mit ihnen und unserer heutigen Zeit zu tun haben. Die Annahme, dass Mantren auf den asiatischen Raum beschränkt sind, ist jedoch nicht korrekt. Denn in fast allen Traditionen dieser Welt werden Heilige Texte, Urklänge und Mantren für die spirituelle Entfaltung genutzt und ich sehe es als Segen unserer heutigen Zeit an, dass wir Zugang zu dem Reichtum an Praktiken verschiedener Traditionen haben und wir dies nutzen können, um spirituelle Entwicklung zu potenzieren.

Spannend zu wissen: Auch Worte aus unserer christlichen Tradition wie Halleluja, Kyrie Eleison oder Amen können als Mantren angesehen werden. So hat beispielsweise das Wort Amen den gleichen Ursprung wie das berühmte Mantra OM. OM findet sich bereits in den Upanishaden, es ist ein Mantra, bei dem inhaltlich nichts Komplexes vermittelt wird. Vielmehr ist Om eine Schwingung, die den Anfang unseres Seins, unseres Lebens symbolisiert und zu dem wir zurückkehren können. Daher beginnen auch viele buddhistische Mantren mit dem Laut Om. Amen hat eine ähnliche Bedeutung, besitzt aber eine andere Leichtigkeit und wirkt in seiner Klangqualität mehr auf das Herz, während Om mehr nach unten in den ganzen Bauchraum und den Körper schwingt. An diesem Beispiel wird ersichtlich, dass die Wirkung der Mantren in unterschiedlichen Systemen eine Parallele zum Fokus der jeweiligen Tradition hat.

Die Nutzung von Mantren ist also keinesfalls auf den asiatischen Raum begrenzt, wenngleich sie dort einen ganz anderen Stellenwert einnimmt. Bei uns mag es durchaus Christen geben, vor allem in Klöstern, die heilige Worte wie Mantren nutzen und regelmäßig praktizieren. Doch ist die Mantrapraxis

im asiatischen Raum deutlich aufgefeilter und wird auch von der normalen Bevölkerung praktiziert. So werden Mantren hier gezielt eingesetzt, um bestimmte Dinge zu erreichen, sei es im alltäglichen Leben, sei es auf dem spirituellen Weg. Für spirituelle Praktizierende ist dabei ein wichtiger Aspekt, dass man ein bestimmtes Mantra chantet, je nachdem, in welcher Situation und auf welchem Entwicklungsstand man gerade ist, und was man für den nächsten Schritt braucht. So halte ich es auch in meinen Ausbildungen: Jeder Teilnehmer erhält genau das Mantra, welches demjenigen, in diesem Moment seiner Entwicklung und Lebensphase, am dienlichsten ist.

Wir sehen also, Mantren sind auf der ganzen Welt beheimatet, haben häufig den gleichen Ursprung und damit eine universelle Gültigkeit. Das heißt, unabhängig davon, wo wir leben, und in welchem spirituellen System wir beheimatet sind, können Mantren uns bei unserer Entfaltung unterstützen.

## *Die Kraft des Wortes - Mantren, Gebete, heilige Texte*

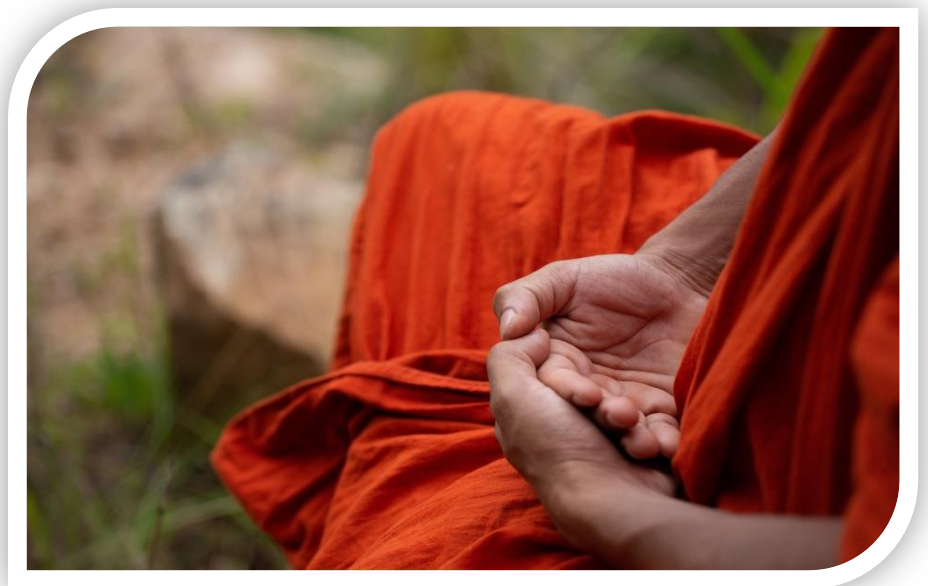
Um zu begreifen, welche Kraft in Mantren steckt, ist es hilfreich zu verstehen, welche Kraft Worten generell innewohnt. Nicht umsonst heißt es in der Bibel „Am Anfang war das Wort“.

### *Eine weitere persönliche Geschichte:*

Mit Anfang 20 war ich für einen längeren Aufenthalt im Kloster Suan Mokkh in Thailand. Der Tagesablauf war immer der gleiche: es wurde im Sitzen meditiert, es wurde im Gehen meditiert und dabei mussten wir schweigen und durften uns nicht ansehen. Nur nachmittags wurde das strenge Schweigen unterbrochen, durch Sutren lesen und chanten in der Gruppe. Zunächst war ich skeptisch, aber dann dachte ich „Wow, das ist gar nicht schlecht.“ Ich freute mich über dieses tägliche Ritual, denn es war für mich eine willkommene Abwechslung von der Stille. Damals dachte ich, dass diese Art der Praxis eingebaut wurde, um das strenge Zeremoniell etwas aufzulockern und damit man ein wenig über den Text der Sutren nachdenken konnte. Später in meinem Leben merkte ich, dass dies ein Missverständnis war!

Als ich mich intensiver mit Mantren und heiligen Texten befasste, wurde mir klar, dass das Lesen und Chanten dieser Texte mich zutiefst geprägt hatte. Die Informationen waren an meinem Verstand vorbei in mein Herz, in mein Sein geflossen.

Ich konnte erkennen, dass ihr Einfluss langfristig eine Wirkung darauf hatte, wie ich mein Leben geführt habe und in welche Richtung ich ging.



Insbesondere in schwierigen Lebensphasen, halfen mir die Informationen der heiligen Texte, die ich studiert hatte und die sich in mein Sein gepflanzt hatten, nicht vom Weg abzukommen und mich trotz allem dem Leben zu öffnen weiterzuentwickeln.

Heilige Texte, Mantren und Sutren sind Worte, die von Herzen kommen und über Jahrtausende überliefert und rezitiert wurden. Dadurch besitzen sie eine Kraft, die auf unser Herz, auf unser Sein wirkt. Sie durchdringen uns, erwecken eine neue Instanz in uns, die alles aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und hinterlassen so eine ganz tiefe Spur. Heilige Texte, Mantren, Sutren oder Gebete nutzen allesamt die Kraft der Worte. Praktiziert man Mantren über viele Jahre entfaltet man diese Kraft des Wortes immer mehr, sodass man mehr und mehr in der Lage ist andere Menschen über Mantren oder einfach über das was man sagt im Herzen zu berühren.

## *Worüber entfalten Mantren ihre Kraft?*

Woher kommt die Kraft von Mantren und was braucht es, damit sich diese Kraft in unserer Praxis entfalten kann? Aus wissenschaftlicher Sicht wird häufig versucht, die Wirkung von Mantren durch ihre Klangqualität zu erklären, in etwa, als würden wir eine Klangmassage erhalten. Dies ist nicht ganz falsch, die Wirkung der Mantren jedoch auf diesen Effekt zu reduzieren, ist ein Fehler. Egal, ob ich Mantren für andere singe, zum Beispiel in einer Heilbehandlung, oder ob ich ein Mantra für mich alleine praktiziere – wenn wir wissen, woher die Kraft der Mantren kommt, können wir dieses Wissen immer mehr in eine reale Erfahrung transformieren.

### *Der Klang*

Ein Mantra wirkt zum einen über den Klang an sich. Wie wir oben gesehen haben, sind Mantren unter anderem Urklänge, also Schwingung. Durch die Quantenphysik wissen wir, dass unsere Welt – also auch wir – im Kern aus Schwingung, Licht und Information besteht. Auch stammen die Wörter Licht und Laut aus derselben Ursilbe „lech,leg“. Der Klang, die Schwingung des Mantra, durchdringt also mühelos unsere eigene Schwingung und kann dadurch neue Informationen in unseren Zellen hinterlassen, die uns tief von innen heraus transformieren. So sagt man beispielsweise über das Mantra Namó Amitabhaya, dass es den Körper und unsere Zellen mehr und mehr mit einer neuen Frequenz des Lebens, wie mit innerem Licht, anfüllen kann.

Der Klang ist also das Vehikel, welches die Qualitäten des Mantra, s.u., in uns hineinträgt. Was bedeutet dies für unsere Praxis? Es ist wichtig, dass wir dem Klang des Mantra Raum geben. Wenn wir das Mantra vor uns hin murmeln kann seine Wirkung sich nicht voll entfalten. Oft trauen wir uns, durch unsere Sozialisierung geprägt, gerade zu Beginn der Praxis nicht wirklich unsere Stimme zu entfalten. Dies können wir jedoch überwinden und mit der Zeit entwickelt sich die Kraft der Stimme und der Klang der Mantren wie von selbst.

### *Die Kraft des Herzens*

Der Klang alleine genügt noch nicht, damit das Mantra eine tiefe Wirkung entfaltet. Neben dem Klang braucht es, als weiteren essentiellen Punkt, die Kraft des Herzens. Was bedeutet dies? Früher dachte ich, ich lerne ein Mantra ein oder zwei Wochen und dann wirkt es gleich in der Tiefe. Dies ist ein Irrtum.

Mantren zu lernen ist ein Prozess, der Zeit braucht, denn das Mantra massiert immer mehr unser Sein und unser Herz und entfaltet so seine Wirkungen. Wenn man ein Mantra ein bis zwei Jahre intensiv praktiziert hat, ist das Mantra in etwa so wie meine Freundin/mein Freund und man hat eine wirklich intime Beziehung zu ihm. Erst durch diese intime Beziehung entfaltet das Mantra seine volle Kraft. Dieser Prozess führt durch verschiedene Ebenen der Erfahrung und das eigene Sein öffnet sich immer mehr.

Spannend zu wissen: In diesem Prozess kommt es auch zu einer Öffnung der Chakren, denn die Chakren verbinden uns mit der Unendlichkeit. Je weiter die Chakren einer Person aufgehen, allen voran das Herzchakra, umso größer ist die Kraft und das Resultat, wenn jemand Mantren singt. Die Yogis sprechen in diesem Zusammenhang über Chakren, die Daoisten über die inneren Energiezentren, die „Dantiens“, aber das Herzzentrum ist in beiden Traditionen essentiell. Je mehr das Herzchakra beteiligt ist, desto mehr Manifestationskraft hat das Mantra. Wenn ich nun das Mantra spreche, kommt es aus diesen tieferen Ebenen meines Herzens und kann wiederum diese Ebene im Herz anderer Menschen berühren und erwecken.

Was bedeutet dies für die Praxis? Wenn wir ein Mantra sprechen, dann immer auf die folgende Weise:

*Sprich das Mantra aus deinem Herzen, lass es aus deinem Mund in die Welt fließen und lass es dein Herz wieder berühren, indem es durch deine Ohren zurückströmt. Spüre, wie dein Körper transparent wie Wasser wird und sich mit dem Leben verbindet. Spüre, dass die Außenwelt sich transparent anfühlt, wie Wasser oder wie ein Quantenfeld, ohne Grenzen.*

Die Verbindung mit dem Herzen und der Unendlichkeit ist ein Kernpunkt für das Resultat der Mantrapraxis. Natürlich braucht es eine gewisse Zeit, bis man eine tiefe Qualität in der Praxis erreicht. Es ist ein Prozess, der immer weitergeht, wie eine Reise. In der tibetischen Tradition gibt es die Idee, dass man, wenn man das berühmte Mantra „Om mani padme hum“ eine Millionen mal sagt, geistig erwachen, tiefe Klarheit erlangen oder das Leben verstehen könne, weil es mit jedem Aussprechen tiefer wirkt.

### **Sakraler Inhalt**

Der dritte Punkt, der über die Kraft und Wirkung von Mantren bestimmt, ist die Essenz des Mantras, die Information, die es in sich trägt. Mantren vermitteln einen sakralen Inhalt. Spannend zu wissen: Es gibt viele Mantren, deren Worte oder Laute an sich keine direkte Bedeutung haben, die aber dennoch eine tiefe Wirkung entfalten.

Ein Beispiel hierfür ist das Mantra Ah A Xia Sha Ma Ha, welches keine direkt übersetzbare Bedeutung besitzt. „A“ ist eine typische Mantrasilbe und steht für die Rückkehr zur Einheit, zum Ursprung. Es ist eines der berühmtesten Mantren, um tiefe Blockaden zu lösen, außerdem stoppt es alle Egomuster. Auf einem höheren Level ist dies, wie wir schon gesehen haben, ein Mantra für Erwachen. Andere Mantren wiederum bestehen aus Worten mit einer direkten Bedeutung, wie beispielsweise das Mantra Namó Amitabhaya. Es bedeutet so viel wie „Eintreten in das ewige Licht“. Ob nun mit

Bedeutung oder ohne – jedes Mantra besitzt einen tiefen sakralen Inhalt, der über den Klang und die Kraft des Herzens in unser Herz transportiert wird und hier eine tiefe Wirkung entfaltet.

### *Motivation*

Auch unsere Motivation ist entscheidend für die Wirkung eines Mantra. Wenn ich ein Mantra singe und dabei den Wunsch habe, dass eine Person geheilt wird, sich etwas Positives in meinem Leben manifestiert oder ähnliches, beginne ich die Mantra-Praxis eher aus einer Persönlichkeitsebene. Um in dem Bild vom Eisberg zu sprechen: Der obere, sichtbare Teil vom Eisberg wünscht sich dann, dass sich auf seiner Eisberg-Ebene etwas verändert. Daran ist nichts auszusetzen, jedoch ändert diese Praxis nicht mein Verständnis des Lebens. Wenn meine Motivation aber viel tiefer ist, wenn ich mich selbst und alle, die beteiligt sind, in ein tiefes Seinsfeld bewegen möchte oder in ein umfassenderes Verständnis der Realität, dann entfaltet das Mantra auch eine tiefere Wirkung. Heilung und positive Veränderungen der Lebenssituation sind dann nicht mehr ein alleiniges Ziel, sondern entstehen, wie von selber, als Nebeneffekt. Entscheidend ist nicht so sehr, was ich sage, sondern was meine tiefere Motivation ist, wenn ich das Mantra chante.

## *Effekte der Mantrapraxis*

Woran kann ich erkennen, ob ich ein Mantra tief praktiziert habe? In meinen Kursen zeige ich oft Mantren oder gebe Heilbehandlungen und anschließend geben manche Teilnehmer Feedback und berichten, dass sie die Mantren als entspannend erlebt haben. Dies ist am Anfang ganz normal und daran ist natürlich auch nichts auszusetzen. Allerdings bedeutet es auch, dass diejenigen die Mantren noch nicht in ihrer wahren Qualität erlebt haben. Wer ein Mantra länger intensiv praktiziert, oder eine Art der Heilbehandlung bekommt, wird langfristig verschiedene Effekte erleben.

Diese Effekte sind als Zeichen von körperlicher und seelischer Entgiftung zu deuten und können sein: alte Schmerzen und Traumata zeigen sich erneut, körperliche Reaktionen wie Durchfall, Hauterscheinung, Veränderung des Geruchs, Herzasen, Albträume treten auf. Möglich ist z.B., dass man schwarzes Lichtschwaden, Insekten oder Schlangen sieht, die aus einem herauskriechen. Oft zeigen sich auch alte Emotionen wie Wut, Angst oder Trauer. Auch positive Phänomene treten auf: man erlebt sich als körperlos, man fliegt im Schlaf durch unendlich weite Landschaften, trifft berühmte/heilige Menschen und vieles mehr. All dies sind Zeichen dafür, dass das Mantra tief in Mark und Knochen geht und alte Themen herauslöst. Bevor wir ein Mantra in seiner Tiefe beherrschen, kommt häufig ein Punkt, an dem Dunkles und alte Schmerzen herauskommen und alte Traumata sich zeigen und aufgearbeitet werden können. Erst danach kann sich eine Ebene von Licht, Weite und Grenzenlosigkeit einstellen.

Wer durch diesen Prozess gegangen ist, für den heißt es „Herzlich Willkommen im Club“. Der Prozess ist herausfordernd, aber lohnt sich ungemein, denn dadurch kommt man mit der wirklichen Kraft der Mantren in Kontakt. Solange man ein Mantra chantet und sich ausschließlich entspannt und wohlfühlt, ist man noch im Aufwärmprogramm.



# Voraussetzungen für eine tiefe Mantrapraxis

## Mantren und Körper

In sehr vielen Traditionen im Osten findet man Körperübungen als einen zentralen Teil größerer Lehren. Besonders im Yoga, aber auch im Taoismus ist der Körper sehr wichtig. Nach meiner Sicht ist die Körperlichkeit auch gerade in unserer heutigen Zeit von elementarer Bedeutung. Anders als beispielsweise vor 2000 Jahren, bewegen wir uns heute generell wenig und sind oft lange Zeit des Tages digital unterwegs. Die wenigsten von uns arbeiten in der Landwirtschaft oder bewegen sich täglich mehrere Stunden in der Natur. Dadurch haben wir die Tendenz, im Kopf zu sein und verlieren hierüber die Verbundenheit zu unserem Körper. Der Kernpunkt dieser Problematik ist folgender:

*Für jede spirituelle Entwicklung und tiefere mystische Erfahrung brauchen wir einen Körper, der transparent und flüssig wie Wasser ist. Erst dann besteht die Möglichkeit, dass eine andere Dimension des Seins in uns landen kann.*

### *Wie ist nun der Zusammenhang mit unserer Mantrapraxis?*

Die Wichtigkeit unserer Körperlichkeit für die Mantrapraxis wurde mir sehr eindrucksvoll vor Augen geführt, als ich anfing, selber Mantren zu unterrichten und Heilbehandlungen mit Mantren zu geben. In einer meiner Ausbildungen gab es eine Teilnehmerin die jahrelang Mantren praktiziert hatte, jedoch ohne parallel eine Form von körperlicher Bewegung zu praktizieren. Als diese Teilnehmerin nun in meinem Kurs beides praktizierte, Mantren in Verbindung mit Qigong, war die Wirkung der Mantren derart umwerfend auf sie, dass sie vermutet irgendetwas würde nicht mit rechten Dingen zu gehen. Sie hatte ja bereits jahrelang Mantren praktiziert und glaubte die Effekte von Mantren zu kennen. Nun in Kombination mit Bewegung und Körperlichkeit war sie in der Lage, in eine völlig neue Dimension der Mantrapraxis einzutauchen.

Mantren gehen hauptsächlich in Bereiche von uns, die empfänglich dafür sind, die bereits transparent und flüssig wie Wasser sind. Die Teile in uns, die gefroren sind, werden i.d.R nicht erfasst, sie nehmen nicht im gleichen Umfang an der Mantrapraxis teil, weil sie von uns abgespalten sind. Die Mantren bleiben somit in der Wirkung beschränkt. Wie können wir diesem Dilemma nun begegnen?

Hier kommen wir zurück zur Wichtigkeit von Körperübungen in den traditionellen Lehren. Körperübungen sind ein Schlüssel, um die gefrorenen Anteile in uns zu massieren und so wiederzubeleben. So entwickeln beispielsweise verschiedene Qigong-Formen, verschiedene Qualitäten in uns, wie Stabilität, Flüssigkeit, Offenheit, Flexibilität. Oft sind die Bewegungen ungewohnt und bringen uns zunächst an eine Grenze, die Grenze unserer gefrorenen Struktur. Genau hier liegt die große Chance. Beim Überschreiten dieser körperlichen und psychischen Grenze und der Entwicklung neuer Qualitäten in uns, schmilzt das gefrorene Eis. Unsere Struktur wird weicher, alte Themen zeigen sich und wir sind im Stande sie zu verarbeiten und eine ganz andere Qualität des Seins in unserem Körper zu erfahren. In diesem Zustand sind Mantren nun leichter in der Lage, tiefere Schichten in uns zu berühren und uns eine andere Dimension des Lebens zu eröffnen.

Spannend zu wissen: Mantren und Körperlichkeit wirken wechselseitig aufeinander ein. So braucht es einen offenen Körper, damit die Mantren eine tiefe Wirkung entfalten können, gleichzeitig wirken Mantren dahingehend, dass sie unsere Struktur schmelzen und unsere Körperlichkeit somit durch die

Mantrapraxis verändert wird.

## *Mantren und Meditation*

Meditation ist mittlerweile sehr bekannt und wird heutzutage von vielen Menschen praktiziert. Aber Meditation ist nicht gleich Meditation und häufig wird die Meditation nicht in ihrer wahren Tiefe verstanden. Ich beobachte heutzutage eine Tendenz zu folgenden zwei Praktiken:

Erstens: Ich sitze still und schaue auf meinen Atmen. Dies ist an sich nicht schlecht, führt aber meistens dazu, dass ich nicht wirklich tief mit mir in Kontakt komme. Zweitens: Ich begeben mich auf innere Reisen, um neue Qualitäten in mir zu entdecken oder Kraft zu tanken, Lösungen für Probleme zu finden, etc. Heißt, in diesen Meditationen findet eine Art Stimulation statt, um neue Ressourcen zu erwecken. Auch diese Praxis ist hilfreich, geht aber ebenfalls nicht wirklich in die Tiefe, sondern dient eher dazu, einen Ausgleich zu finden und zu entspannen. Was sind nun die tieferen Ebenen von Meditation, wie kann man sie erreichen und wie ist der Bezug zu Mantren?

Grundlegend kann man sagen, dass man in der Meditation drei verschiedene Level an Tiefe erreichen kann.

### *Level 1*

In diesem Level treten Heilung und Entspannung ein. Ich komme bei mir an, fahre meinen Stress runter und werde gesünder. Im Qigong, wie auch in anderen Traditionen, wird diese Praxis sinnvoll ergänzt durch Bewegung, was sowohl Heilung als auch das Ankommen in mir vertiefen kann. Regelmäßige Meditation auf diesem Level ist Gold wert, denn ohne Gesundheit und Vitalität können tiefere spirituelle Prozesse nicht stattfinden. Sie brauchen ein stabiles, flexibles Fundament, auf dem neue Erkenntnisse wachsen können. Auch wenn Level 1 essentiell ist als Basis für jede weitere Entwicklung, so ist er doch nicht der Kern von Meditation.

### *Level 2*

Level 2 ist ein Bereich, der mich wirklich tief verändert. Ab hier treten andere Gehirnwellen auf, meistens im Bereich von Teta-Wellen. Teta-Wellen sind wesentlich tiefer als die in Level 1 auftretenden Alpha-Wellen. Sie durchdringen mein ganzes Wesen und ich komme in Kontakt mit einem anderen Seins-Zustand. Im Level 2 fühle ich in der Meditation eine Verbundenheit mit einem größeren Feld, mein Körper fühlt sich an wie aus Licht, transparent und mit allem verbunden. In diesem Gefühl der Grenzenlosigkeit kann es auch zu einer Interaktion mit tieferen Schichten des Seins kommen. Es kann z.B. vorkommen, dass Themen aus dem Ahnenfeld auftauchen, aus dem Netzwerk der Familie oder der Gesellschaft. Oder ich fühle kosmische Kräfte, die mich tragen und unterstützen.

*Wenn ich öfter in Level zwei meditiere, ändert sich mein Bild der Realität. Ich nehme mich als Teil eines größeren Ganzen wahr und weiß, dass ich in diesem Feld Unterstützung und Anbindung erfahre.*

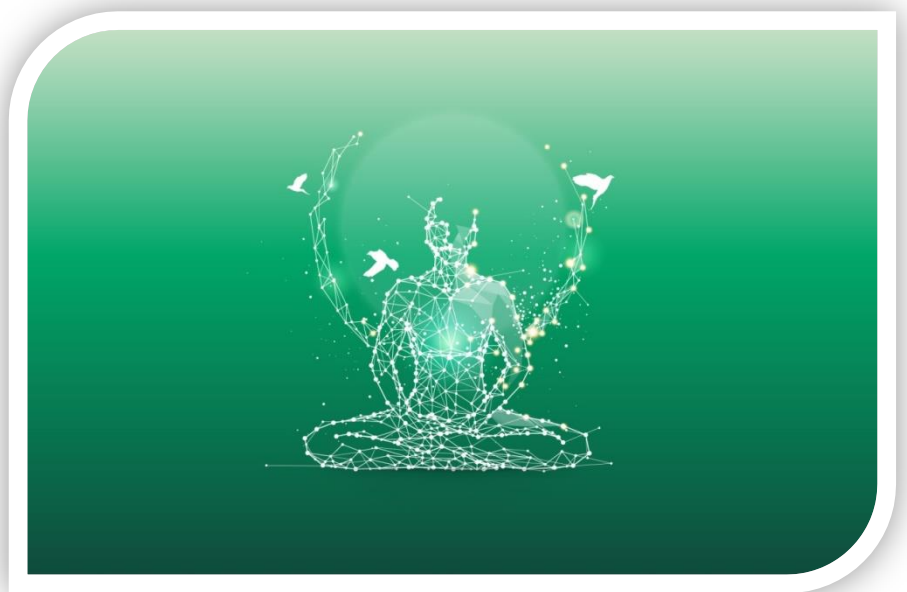
In Krisenzeiten werde ich automatisch meditieren, weil ich weiß, dass ich in das Netzwerk des Lebens eindringen kann und ich hier Zugriff habe auf Energien und Ressourcen, die nicht von mir, sondern aus einem größeren Feld kommen.

### *Level 3*

Level 3 von Meditation ist vollkommen anders. Es tritt nur selten ein und wenn es eintritt, ist es ein Segen, denn hier kommt man in einen Bereich, in dem man verschwindet. Man löst sich im großen Ganzen auf und das Thema ist nicht mehr, wie ist mein Netzwerk oder mein Bezug zum Ganzen sondern hier geht es um Themen wie „Was ist dieses Leben?“, „Was ist Leben überhaupt?“. Oder in anderen Worten: „Gibt es etwas, was nicht geboren ist und nicht stirbt? Nie wächst, nie kleiner wird? Was immer da ist und doch nicht zu sehen ist?“ Erlebt man Level 3, ist dies keine Theorie, sondern eine Erfahrung. Auch tritt hier eine tiefe Qualität von Zeitlosigkeit, zusammen mit der Qualität von Vertrauen ein, die sich dann entfaltet und wiederum unser Wesen durchzieht. Wenn diese Zeitlosigkeit durchkommt, gibt es eine riesige Chance, dass sich etwas in meinem Sein und in meinem Leben tiefgreifend verändert.

### *Wie lassen sich diese tieferen Ebenen der Meditation erreichen?*

Hierzu gibt es unterschiedliche Ansätze. Generell stellen sich Transparenz und tiefere Erfahrungen nach längerer Stille ein. Dies ist der Ansatz in vielen traditionellen Klöstern. Doch wer hat heutzutage schon Zeit, 30 Tage in Stille zu sitzen und seinen Atmen zu beobachten? Daher liebe ich die taoistischen Praktiken so sehr, die über die gezielte Aktivierung unserer Ressourcen ein schnelleres und tieferes Ankommen in uns ermöglichen.



### *Welche Relevanz hat die Meditation nun für die Mantrapraxis?*

Auch Mantrien können ähnliche Effekte haben wie die Meditation auf Level 1. Sie können dazu führen, dass wir uns besser fühlen, wir gesünder werden und sich unsere Lebenssituation verbessert. Jedoch sind sie im Kern nicht dafür gedacht, denn Mantrien bergen ein viel tieferes Potential. Man kann sagen: Zwischen Meditation und Mantrien findet eine Art Wechselspiel statt, wobei die Meditation die Grundlage schafft, damit Mantrien tief wirken können, die Mantrien ihrerseits vertiefen die Meditation. Die Meditation schafft eine Präsenz im Körper, in unserem Sein und unseren Zellen und dadurch können die Mantrien tief in uns landen und etwas Neues in uns wecken, das zuvor geschlafen hat. Dieses Erwecken kann uns über das hinaus katapultieren, was wir bis dato über das Leben verstanden haben und uns tiefe mystische Erfahrungen bis in Level 3 eröffnen. Solche tiefen Erfahrungen sind alleine durch Meditation nur schwer zu erreichen. Genau hier liegt die Kraft von Mantrien, denn sie berühren etwas, das jenseits unserer Person liegt und das sich über Konzentration alleine nicht zeigt.

## *Mantren, Körper und Meditation*

Die Kombination von Körperlichkeit, Meditation und Mantren birgt ein besonderes Potential, denn sie ergänzen einander und potenzieren sich in ihrer Wirkung. Zusammen genommen entfalten sie eine ganz andere Kraft als alleine. Dies eröffnet uns eine riesige Chance, uns wirklich auf jeder Ebene unseres Seins zu entwickeln. Das Zusammenspiel dieser drei finden wir in vielen spirituellen Traditionen. In den seltensten Fällen praktizieren Menschen nur ein Mantra isoliert, meistens ist die Mantrapraxis eingebettet in einen größeren Kontext. Im Yoga werden Mantren kombiniert mit Asanas, Pranayama und stiller Meditation, also Bewegung, Atemschule und Stille. In der Weisheitslehre des Tao ist der Ansatz, über die Körperlichkeit zurückzufinden zu sich selbst. Im Buddhismus werden die Mantren oft kombiniert mit Meditation.

Warum ist dies so? Wir brauchen die Körperlichkeit und Meditation, um wirklich bei uns anzukommen. Ich persönlich mag in diesem Kontext den englischen Begriff „coming home“. Coming home bedeutet, ich komme wirklich in mir als meinem Zuhause an. Ich bin mit mir verbunden und finde in mir einen Ruhepol.

*Jede spirituelle Praxis beginnt mit „coming home“. Denn erst wenn ich bei mir angekommen bin, beginnt der eigentliche innere Prozess.*

Daher ist der erste Punkt in jeder spirituellen Tradition, dass ich mich wirklich fühle und mit mir in Kontakt bin. Wir brauchen in unserer heutigen Zeit geeignete körperliche Übungen, um bei uns anzukommen und Gesundheit, Vitalität, Flexibilität zu erlangen, aber auch um transparenter und flüssiger zu werden. Ich habe viele Meister in Asien aufgesucht und alle hatten eine Qualität: Sie waren sehr herzlich und gleichzeitig wirkten sie flüssig und transparent. Diese Qualitäten bilden das Fundament für tiefere spirituelle Entwicklung. Die Meditation ihrerseits hilft uns in diesem Prozess noch tiefer bei uns anzukommen, transparenter zu werden und eine tiefere Verbindung zum Leben und zu anderen Seinsschichten zu erfahren. So vorbereitet können Mantren in uns landen und etwas völlig Neues in uns wach rufen, zudem wir ansonsten vielleicht niemals einen Zugang finden würden.