

Die bekanntesten Mantren

Zu den folgenden Mantren (Mantras) gibt es jeweils sehr unterschiedliche Melodien und Arten des Rezitierens. Du kannst dir eine vorgegebene Melodie oder Art beibringen lassen oder aber auch eine eigene Melodie und Art finden. Wichtig ist immer die Bewusstheit und Hingabe beim Singen/Rezitieren und die korrekte Aussprache.

Gayatri - Mantra

Das Gayatri - Mantra ist eines der ältesten und mächtigsten Mantren. Es reinigt besonders das Herz.

**Om Bhur Bhuvah Svaha
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Divasya Dhimahi
Dhiyo Yo Nah Prachodayat**

Om, wir meditieren über den Glanz des verehrungswürdigen Göttlichen, den Urgrund der drei Welten, Erde, Luftraum und himmlische Regionen. Möge das Höchste Göttliche uns erleuchten, auf dass wir die höchste Wahrheit erkennen.

Moola - Mantra

Ein wahres HEILmantra! Es zelebriert die heilige männliche und weibliche Energie. Es ist ein spezielles Mantra zur Kontaktvertiefung mit dem inneren Licht, der inneren göttlichen Kraft, die alles erschafft. Dieses Mantra, wenn oft gesungen, gechantet oder rezitiert, kann eine große Brücke bauen zu dieser Kraft, wodurch Vertrauen in das Leben, Freude an der Existenz und Frieden im Sein automatisch auf natürliche Weise entstehen kann.

**Om Sat Chit Ananda Parabramha
Purushottama Paramatma
Sri Bhagavati Sametha
Sri Bhagavate Namaha**

Hari Om Tat Sat

Ich verneige mich vor dem höchsten Wesen, das Existenz, Bewusstsein und Glückseligkeit ist. Ich verneige mich vor dem Göttlichen, das sich in menschlichen Formen und in unseren Herzen manifestiert. Ich verneige mich vor dem weiblichen und vor dem männlichen Aspekt des Göttlichen.

Gott ist die Wahrheit - das wahre SEIN (ähnlich wie: AMEM > so ist es)

Eine Beschreibung Gottes ist **Sat-Chit-Ananda**:
Sat ist die Wahrheit
Chit ist Bewusstsein
Ananda ist Freude oder Glückseligkeit

Panchakshara - Mantra

Shiva - Ehrungsmantra

Om Namah Shivaya

Ich neige mich vor dem Herrn Shiva" oder "Ich gebe mich dem höchsten Göttlichen hin" oder "Ich vertraue mich Gott an" oder auch "Ich ehre das innere Selbst". Es ist in der Bedeutung vergleichbar mit dem christlichen Satz "Dein Wille geschehe".

Anrufung der Energie von Shiva, um unser eigenes Selbst zu verwirklichen und Negativitäten zu beseitigen.

Mantra für den Weltfrieden

"Sutra von der Güte" - ein indisches Gebet für den Weltfrieden, welches hilft, in allen Lebenssituationen friedvolle Güte zu zeigen.

Loka Samasta Sukhino Bhavantu

Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein!
Möge es allen Wesen in allen Welten wohl ergehen!

loka - Welt, Raum, Universum
samasta - alles, ganz, vollständig
bhavantu - sie mögen sein
sukhino - glücklich
sukha - Glück, Freude, göttlicher Segen

Tara - Mantra

Die grüne Tara ist der wichtigste weibliche Bodhisattva des tibetisch buddhistischen Pantheons. Die grüne Tara ist die Verkörperung der weiblich-göttlichen Weisheit im Menschen und des aktiven Mitgefühls.

Sie schützt vor allen Gefahren, insbesondere vor den acht schlimmsten - in Klammern steht jeweils die innere Entsprechung zur äußeren Gefahr: Löwen (Stolz), Elefanten (Verblendung), Feuer (Zorn), Schlangen (Eifersucht), Räubern (irriges Ansichten), Fesseln (Geiz), Flut (Begierde), Gespenstern (Zweifel).

Die Rezitation ihres Mantras hilft, unheilvolle Einflüsse (eben diese Gefahren) auf dem Weg zur Befreiung zu überwinden.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

OM: siehe oben

TARE: ist die Anrufung von Tara; sie und somit ihre kosmische Energie wird hiermit ins Bewusstsein gebracht

TUTTARE: steht für das Einwirken der göttlichen Qualitäten und Kräfte auf den Menschen; das Durchdringensein des Menschen durch das Göttliche

TURE: macht diese göttlichen Energien für den Menschen erfahrbar, spürbar

SOHA: wirkt reinigend und anregend, ordnend und heilend

Avalokiteshvara - Mantra

Om mani padme hum

Manchmal übersetzt: Gegrüßt seiest Du Juwel in der Lotusblüte

OM - befreit vom Leid der Götterbereiche
MA - befreit vom Leid der Halbgötterbereiche
NI - befreit vom Leid der menschlichen Lebensbereiche
PAD - befreit vom Leid der Tierbereiche
ME - befreit vom Leid der Bereiche der Hungergeister
HUM - befreit vom Leid der Höllenbereiche



Asato ma - Mantra für Lebensübergänge

Das folgende Mantra hilft dir bei kleinen und großen Übergängen und Veränderungen im Leben. Es dient der Vorbereitung und Unterstützung, wenn ein neuer Lebensabschnitt beginnt, sowie auch der Vorbereitung auf den Tod oder auf eine Geburt.

Das Mantra ist der Anfang der *Brihadaranyaka Upanishad* und Teil des *Maha Mrityunjaya Mantra*.

**Om Asato ma Satgamaya
Tamaso ma Jyotir gamaya
Mrityor ma Amritam gamaya**

Führe mich von der Unwirklichkeit zur Wirklichkeit.
Führe mich aus der Dunkelheit ins Licht.
Führe mich vom Tod zur Unsterblichkeit.

Maha Mrityunjaya Mantra

Das *Maha Mrityunjaya Mantra* ist ein mächtiger und großer Mantren-Text von einzelnen Versen. Du kannst die Abschnitte einzeln rezitieren (siehe Asato ma-Mantra) oder als Ganzes.

**Om Trayambakam Yayamahe
Sugandhim Pushtirvardhanam
Urvarukamiva Bandhana
Mrityor Mukshiya Mamritat**

Ich verehere den dreiäugigen Gott, der süß ist und alle Wesen nährt [Anmerkung: Gemeint ist der göttliche Aspekt Shiva, der mit zwei Augen auf die physische Welt schaut und mit dem dritten Auge ins Absolute blickt]. Möge er mich so mühelos von meinen Anhaftungen befreien, wie eine reife Gurkenfrucht von deren Pflanze abgetrennt wird.

**Om Sarvesham Svasti Bhavatu
Sarvesham Shantir Bhavatu
Sarvesham Purnam Bhavatu
Sarvesham Mangalam Bhavatu**

Möge diese Gunst für alle Wesen da sein. Möge Frieden für alle da sein. Möge Fülle für alle da sein.
Möge Wohlstand für alle da sein.

**Sarve Bhavatu Sukhinah
Sarve Santu Niramayah
Sarve Bhadrani Pasyantu
Ma Kashid Dukha Bhag Bhavet**

Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen alle Wesen frei von Behinderungen sein. Mögen alle Wesen das Gute in den anderen sehen. Möge niemand an Traurigkeit leiden.

**Asato Ma Sat Gamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mrityor Ma Amritam Gamaya**

Führe mich von der Unwirklichkeit zur Wirklichkeit.
Führe mich aus der Dunkelheit ins Licht.
Führe mich vom Tod zur Unsterblichkeit.

**Om Purnamadah Purnamidam
Purnat Purnamudachyate
Purnasya Purnamadaya
Purnameva Vashishyate
Om Shantih Shantih Shantih**

Dies ist das Ganze. Und das ist das Ganze. Aus dem Ganzen manifestiert sich alles. Selbst wenn das Ganze verleugnet wird, so bleibt auch dann wieder das Ganze übrig. Frieden. Frieden. Frieden.

Freude - Mantra

**Anandoham Anandoham
Anandambrahm Anandam**

Ich bin Freude. Ich bin Freude.
Absolute Freude. Freude bin ich.

Om Shanti Shanti Shanti

Om Frieden Frieden Frieden

Oft ein Nachsatz in Mantren. Bitte drei mal *Shanti* singen oder rezitieren, um die Schwingung des Friedens in die physische, astrale und kausale Welt zu tragen.

Schöne Mantren-Versionen haben Deva Premal und Nina Hagen auf CD herausgebracht.