





# Der Ursprung der Schöpfung

## Die Heilkraft der Mantras

von Mechthild Karuna Müller

„Alles ist in dieser kosmischen Natur mit Schwingungen und Licht verborgen. Deine Seele ist nichts als Licht und Schwingung. Die Schwingungen sind eine Art Elektrizität. Die Schwingungen zu entwickeln, ist nur mit bestimmten perfekten Mantras (Gebeten) möglich, mit einer perfekten Art, sie zu singen. Es ist, als würde man die perfekte Telefonnummer zu Gott finden.“ - Sri Kaleshwar

### Der Verstand ist die Ursache unseres Leidens

Wie gerne würden wir die besonders glücklichen Momente im Leben festhalten, doch leider sind sie in der Regel vorübergehender Natur. Schnell kreisen die Gedanken immer wieder um ein und dasselbe Problem. Der meist negative und zweifelnde Verstand kommt einfach nicht zur Ruhe. Medial verbreitete, meist tendenziell negativ gefärbte Informationen und Ereignisse können uns leicht ablenken von unserem inneren Erleben. Sie füttern und beschäftigen den Verstand und nähren nicht unser Herz und unsere Seele.

Allen spirituellen Traditionen und Wegen liegt die Erkenntnis zu Grunde, dass die Ursache unseres Leidens unser unruhiger Verstand ist. Nur wenn es uns gelingt, diesen unaufhörlichen inneren Dialog zum Schweigen zu bringen, kann sich der Kontakt mit unserer Seele, unserer Essenz entwickeln.

Die Heiligen und Weisen Indiens suchten bereits vor Jahrtausenden in der Tiefe ihrer Seele nach Antworten auf existentielle Fragen des menschlichen Daseins und Heilung. Von Engeln und der Göttlichen Mutter (weiblicher Gottesaspekt) erhielten sie Mantras, Gebete mit kraftvollen Keimsilben (Bijaksharas). Die heilsamen Kräfte dieser Mantras wurden im bis zu 10000 Jahre alten Wissen indischer Palmbrett-Manu-

skripte von sieben Weisen (Mahrishis) als die spirituelle „Wissenschaft der Schwingung“ beschrieben.

### Die Wirkung von Klang und Vibration

Das ganze Universum besteht aus Klang und Vibration. Der Urklang des Universums ist das „OM“ (s. Symbol oben), dessen Schwingung 136,10 Hertz entspricht. LIEBE ist die Grundschwingung des Universums, die Schwingung unseres Herzchakras und dem Sitz unserer Liebesfähigkeit.

Mantras können als *Bhajan* oder *Kirtans* gesungen, oder in der Stille meditativ rezitiert werden. Mein Lehrer Swami Kaleshwar<sup>1</sup> bezeichnete das Singen von Bhajans als „*Sangheeta Prakshalana*“ – die Heilung des Herzens durch melodiöse Musik.

Das Hören und Singen von *Bhajans* berührt unsere Herzen und nährt unsere Seelen. Die Schwingungen der Gebetslieder bewirken Leichtigkeit und Freude. Sie helfen uns, bei uns selbst in einem inneren Raum der Stille anzukommen.

Die moderne Neurowissenschaft und die Neuropsychologie dokumentieren heutzutage, was yogische Traditionen seit langem behaupten: Dass Klang, Rhythmus und eine bewusste Absicht das Gehirn auf Zellebene umformen, Emotionen regulieren und Körper und Bewusstsein harmonisieren.

## Sanskrit-Mantras sind Gebete göttlicher Schwingungen

In der indischen GelehrtenSprache des *Sanskrit* bedeutet Mantra „*Manas*“ (Geist) und „*Tri*“ (überqueren): Ein Mantra hilft uns, die Wellen der Illusionen des Verstandes zu überwinden, um unser wahres Selbst zu erkennen. *Sanskrit-Mantras* sind Worte, die *Bijaksharas* (*Keimsilben*, wie z.B. *Aim*, *Kleem* oder *Saum*) enthalten. *Bijaksharas* haben keine wörtlich übersetzbare Bedeutung.

Sie sind die Schlüssel, die die Tür zu unserer Seele öffnen, um uns aus dem Kreislauf von Negativität, Unglück und unnötigem Leiden zu befreien. Es sind Pin-Codes, die uns helfen, Frieden, Glück, Harmonie, Güte und göttliche Liebe in uns zu kultivieren.

Wenn wir diese Silben in einer bestimmten Kombination oder Formel (Mantra) wiederholt rezitieren, öffnen sie einen Kanal göttlicher Energie, die dann zu unserem Körper, unseren Chakren und unserer Seele fließt.

Die Rezitation von Mantras mit einer Mala (Gebetskette aus 108 Perlen) wird als *Jappa* bezeichnet. *Jappa* ist eine den heiligen Schriften der *Veden* entsprungene indische Meditationsmethode, die den Verstand durch die rhythmische Wiederholung heiliger Silben fokussiert und unsere Fähigkeit zur Hingabe (Bhakti) steigert.



*Jappa*

## Die Wirkung von Bija-Mantra-Meditation

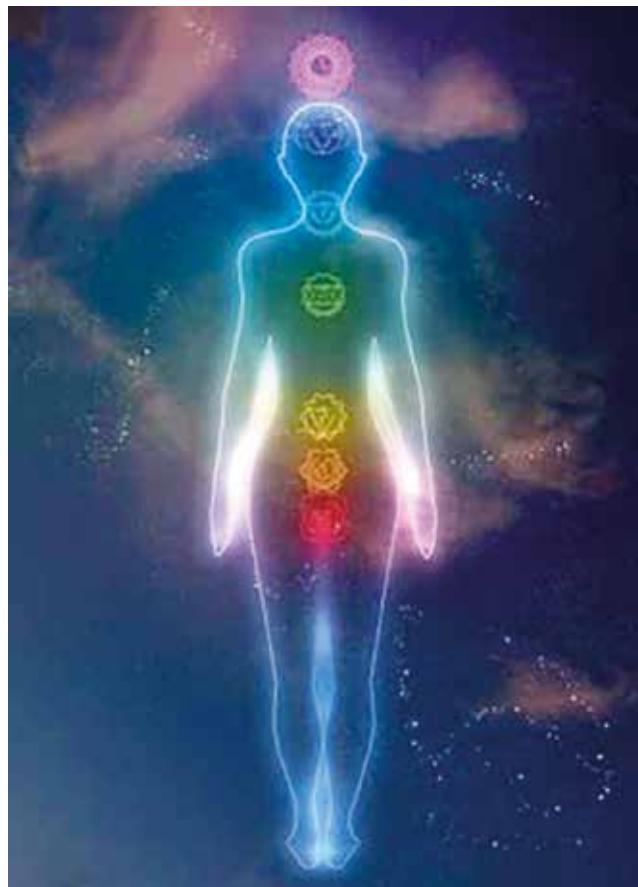
- Erhöhtes Wärmeempfinden
- Reduzierung von Anspannung, Angst und Stress
- Unterstützt die Heilung von Depression
- Stärkung des Immunsystems
- Tranceähnliche Zustände (Samādhi-ähnliche Erfahrung)

- Aktiviertes Traumerleben
- Verbesserte Verdauung und Energiefloss
- Verbesserte geistige Klarheit und Intuition
- Entwicklung von Heilfähigkeiten
- Stärkere Verbindung zur kosmischen Energie und Zunahme an Kreativität

## Das Herzchakra als Tor zur Seele

Unser Herzchakra (Hrudaya Chakra) dient als Hauptresonanzraum für die *Bija-Klänge*, in dem unsere Seele mitschwingt. Dadurch werden die übernatürlichen Wirkungen der Bija-Mantras über die Chakren unserer Aura (elektromagnetisches Energiefeld), an das Bewusstsein und in unsere Umgebung ausgestrahlt.

Ein offenes Herz ermöglicht, dass die Klangschwingungen der Bijas ungetrübt durch den Verstand zur Seele strömen. So entsteht in uns eine Brücke zwischen der materiellen (Körper) und der spirituellen (geistigen) Dimension. Das Empfinden von Freude, Empathie und Mitgefühl, sowie unsere Fähigkeit uns selbst und Andere zu lieben wächst.



*Chakras*

Eines meiner Lieblingsmantras ist das *Gayatri Mantra*, das ich nachfolgend etwas näher erläutern möchte:

### Bedeutung und Heilwirkung des Gayatri Mantras

Das Gayatri-Mantra gilt als eines der ältesten und kraftvollsten Sanskrit-Gebete. In den Veden (Veda = heiliges Wissen) wird es als das größte und heiligste aller Mantras bezeichnet. In einer transzendenten Meditationserfahrung wurde es dem Weisen *Vishvamitra* offenbart.



*Gayatri*

#### **Gayatri Mantra**

ॐ \_bhur bhava svah  
tat savitur varēNyam  
bhargō dēvasya dhīmahi  
dhiyōnāḥ prachōdayat

#### **Übersetzung:**

„OM, geliebte Göttliche Mutter (*Gayatri*), wir meditieren über Deinen strahlenden (*Devasja*) Glanz (*Bhargo*). Du bist die bewegende Kraft, aus der die drei Welten: Erde (*Bhu*), Äther (*Bhuva*) und Himmel (*Svaha*) entstanden sind. Möge Dein verehrungswürdiges (*Varenyam*), höchstes Göttliches Sein (*Tat*) unseres (*Naha*) Geist (*Diyo*) erleuchten (*Prachodayat*) und leiten, auf das wir die höchste Wahrheit erkennen und verwirklichen können.“

Das Gayatri Mantra richtet sich an die Göttin Savitri, den nährenden Aspekt des weiblich Göttlichen, der mit der Energie der Sonne assoziiert wird - besonders für den Sonnenauf- und untergang. Indem wir das Mantra rezitieren,



240 Seiten, Hardcover, 22,00 € [D] | ISBN 978-3-7787-8322-1

Mantras sind viel mehr als nur Worte, die gesungen werden. Sie haben die Kraft, den Geist zu klären, Seele und Körper zu harmonisieren und verborgene innere Potenziale zu erschließen. Rādhikā Dās macht die uralte Kunst des Chants für unser modernes Leben anwendbar, indem er neun Mantras vorstellt, die durch meditative Wiederholung in einen Zustand der Freude und Klarheit und ein Gefühl von Verbundenheit und Liebe versetzen können.

*Lotto*

rufen wir das kosmische Licht in uns an, für welches Savitri steht. Das kosmische Licht ist unser wahres, inneres Selbst (sanskrit: Atma), die individuelle Seele eines jeden Wesens.

Das Gayatri Mantra beseitigt große Energieblockaden und erleichtert den Reinigungsprozess sowie das Aufladen der Seele mit hoher kosmischer Energie. Es erzeugt starke energetische Schutzkreise um uns und löst Karma, die nachteiligen Wirkungen vergangener Handlungen auf.

Wenn eine werdende Mutter während der Schwangerschaft das Gayatri Mantra regelmäßig rezitiert oder singt, nährt sie die Seele ihres Babys mit hoch positiven Schwingungen noch vor der Geburt, bevor die Illusionen des materiellen Daseins mit der Geburt auf das Baby einwirken können.

### „Sat-Chit-Ananda“ – der stille Verstand

Wenn der Geist im göttlichen Bewusstsein ruht, nennen Yogis und spirituelle Meister diesen Zustand „*Sat-Chit-Ananda*“ – den stillen Verstand. In *Sat-Chit-Ananda* sind wir verbunden mit Allem-Was-Ist: In uns selbst, mit der Außenwelt und dem Kosmos. Der Verstand verliert an Bedeutung, wenn das Herz sich öffnet. Sind wir im Bewusstsein von Freude, Frieden und allumfassender Liebe verankert, haben negative Gedanken und Gewalt keinen Platz.

Von Herzen wünsche ich allen Lesern und Leserinnen ein frohes, gesegnetes, friedvolles Weihnachten.

„Loka Samasta Sukino Bhavantu“- Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein.“

*Mechthild Karuna Müller*

Wer sich näher für die Bija-Mantra Meditation interessiert, ist herzlich eingeladen, einen persönlichen Mantra coaching-Termin zu vereinbaren, und an meinen monatlichen Online Meditationsabenden im nächsten Jahr teilzunehmen: [www.nord-licht.org/termine-nord-licht/](http://www.nord-licht.org/termine-nord-licht/)

Das Gayatri-Mantra gesungen von Deva Premal und Miten <https://www.youtube.com/watch?v=4IFlaG45xM8>

### Quellen:

1. „Divine Mystery Fort“ Die Lehren von Sri Kaleshwar aus Penukonda, 2014, Sri Kaleshwar publishing, [www.sri kaleshwar-publishing.de](http://www.sri kaleshwar-publishing.de)
2. Effectiveness of Mantra-Based Meditation on Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis, Int. J. Environ. Res. Public Health 2022
3. Editorial: Neuroimaging and Neuropsychology of Meditation States, Front Psychol., 1 Volume 6, 9. November 2015
4. „Gayatri, the highest meditation“, Sadguru Sant Keshavadas (Yoga Teacher), New York 1978, Re Delhi 2006

### Über die Autorin:

#### Mechthild Karuna Müller

- Heilerin
- Spirituelle Lehrerin
- Heilpraxis Nord-Licht seit 25 Jahren
- Examinierte Staatsschul-lehrerin und
- Shiatsu-Therapeutin
- Heilerausbildung in Lichtarbeit nach B. A. Brennan, integrativer Energietherapie und Craniosacral Therapie
- Studium vedisches Heilwissen und Initiationen bei Sri Sai Kaleshwar
- Autorisierte Lehrerin in der Tradition Sri Sai Kaleshwar
- Fortbildungen am Divine Mother Center, Laytonville/ USA



### Fußnote:

<sup>1</sup> Sri Sai Kaleshwara Swami (1973-2012) war eine Inkarnation der sieben Weisen (Saptarishi), der Ur-Väter der vedischen Tradition. Der Heilige Shirdi Sai Baba schenkte Sri Kaleshwar bis dahin geheim gehaltene Palmbuchblätter, die die spirituelle „Wissenschaft der Schwingung“ beschreiben.