

DURGA - Mantra

Durga-Mantra (Hinduismus)

OM shri durgaye namaha

Ich verneige mich vor Durga (Sie ist die Große Göttin, die alle Dämonen besiegt.)

Was geschieht in mir, wenn ich Angst habe oder Zweifel da sind oder wenn ich mir Sorgen mache?

Niemand ist da, der mir Mut zuspricht, der mir die Zweifel fort streichelt, der meine Sorgen lindert? Dann bin ich allein mit mir selbst, mit diesen, meinen Gedanken und Gefühlen.

Mit dem Durga-Mantra bin ich aber doch nicht ganz allein.

Wenn ich das Mantra höre oder besser noch, selbst singe, können meine Gedanken und Gefühle der darin liegenden Kraft folgen. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Ich lenke meine Aufmerksamkeit hin zu Lösungen und Befreiung. Ich öffne in mir die Energiebahnen, die mich wieder in Verbindung bringen mit dem Energiefluss des gesamten Lebens.

Darum heißt es auch im Mantra-Text „Ich verneige mich vor Durga.“

Durga kommt nicht, um mich in meinem Kampf gegen diese Gedanken zu verstärken. Sie kommt, damit ich in mir diesen Kampf beenden kann. Der ist letztlich ein Kampf meines Denkens, das aus meinen Erinnerungen aufsteigt und der daraus diese Gefühle auslöst. Dämonen, das sind Gedanken an Ängste, Sorgen, Zweifel, Misslingen und weitere. Sie quälen den Geist, verdunkeln seine Wahrnehmung, verfälschen Entscheidungskräfte, können zerstören.

Aus dem Gedankenkarussell der Dämonen entkommt jener, der gesammelt in sich ruht, in der Kraft seiner Mitte lebt. Das geschieht nicht durch äußere Kämpfe mit Gewalt, Machtdruck und zerstreuende Ablenkung. Es geschieht durch liebevolle Achtsamkeit für die ganz eigenen, persönlichen inneren Denkweisen und Lebensmuster. Diese zu erkennen und anzuerkennen, ist der erste Schritt in die eigene Freiheit von dämonischen Zwängen. Demütig und wahrhaftig zu denken, ist ein Erfolg. Ihm voraus geht die Aufgabe, über seine eigenen Grenzen hinauszugehen und dann wieder in sich selbst anzukommen. Der Gedanke an Sorgen über die Zukunft ist vollkommen verständlich. Doch warum ist er dämonisch? Wer sich Sorgen macht, macht sich diese Gedanken, wie es das Wort schon ausdrückt. Das heißt, dass Sorgen nicht selbstverständlich da sind, wie das einfache Leben an sich. Leben kann immer nur im Augenblick sein. Leben kann nicht auf morgen warten. Doch Gedanken können das. Weil Gedanken Energie sind, können sie auch durch Resonanz das Erwartete erschaffen, das dann gelebt wird.

Das Durga-Mantra hilft dabei, sich auf den Moment zu fokussieren, im Augenblick volle Präsenz zu leben, sich in den Strom des Jetzt und Hier einzuschwingen und Gedankenenergie mit Herzenergie zu bündeln. Dadurch wird den Gedanken eine Welt voller neuer Möglichkeiten eröffnet.

„Ich verneige mich vor Durga“, das bedeutet loszulassen, was mich trennt und aufzugeben, was mich nicht wirklich trägt. Immer stärker fühle ich in mir die Kraft, die aus meiner inneren Stille erwächst, die mir Sicherheit und Vertrauen gibt verbunden mit Freude, ja Glück. Die ganze Welt könnte ich umarmen und bin stark wie ein Baum. Doch ich könnte ihn nicht ausreißen, weil ich Leben liebe in allen Formen. Alles Leben nehme

ich wahr, spüre ich bis in jede Zelle. Ich nehme mich vollständig wahr, großartig, lebendig, liebevoll, achtsam, kraftvoll, dankbar. Jetzt lächle ich diesen Augenblick meines Seins an. In mir ist die Stille, aus der alle Bewegung entsteht und die mich sicher macht in meinen Entscheidungen. In der Ruhe liegt die Kraft. Jetzt weiß ich, wie das gemeint ist, jetzt kann ich die Bedeutung darin begreifen und leben. Darauf vertraue ich. Darauf lenke ich gebündelt meine Gedanken- und meine Herzenergie. In meiner Verneigung vor Durga werde ich nicht klein und unterwürfig, sondern ich lebe im Bewusstsein meiner Verantwortung als **Teil** des gesamten Lebens **für** das gesamte Leben. Ich bin nicht allein.

NARAYANAYA - Mantra

NARAYANAYA-Mantra (Hinduismus)

Shrimad narayana jay, jay jay narayana jay hari narayana jay

In uns wohnt Göttliches. Möge es siegen, uns erhellen und erleuchten.

Die drei Aspekte der hinduistischen Dreifaltigkeit sind Brahma (der für das Erschaffen steht), Vishnu (der die Schöpfung erhält und beschützt) und Shiva (der kosmisches Bewusstsein ist in seinem immerwährenden Wandel).

Das NARAYANAYA-Mantra ist Gruß und Anbetung des großen Gottes Vishnu.

Die Mystik des Lebens, des Lebendigseins ist vielleicht für unser Verstehen unerreichbar oder besser, bis heute nicht verständlich erklärbar. Lebendige Existenz, wie viele Namen wurden ihr gegeben. Einer davon ist CHI. Mit Buchstabentausch gelesen steht da ICH. ICH denke, dass damit das **Göttliche LICHT** in mir gemeint ist. Das beschreibt die Bedeutung von Narayanaya gut.

Immer wieder erscheint ICH. In wissenschaftlichen Ansätzen werde ICH als die Krone der Schöpfung bezeichnet. In einigen Religionen bin ICH das Ebenbild Gottes. In vielen esoterischen Aussagen bin ICH der Schöpfer meiner Welt. Die Versuche, es zu beweisen, wirken auf mICH genauso konstruiert. Hierin besteht das verwirrende Spiel zwischen Erkennen und Verstehen. Wenn ich zum Beispiel verstehe, dass $1+1 = 2$ ist, kann mich umfassenderes Erkennen auch hinter diese Berechnung führen. Es ist gleichzeitig eine Teilung von 1 in 2. Es ist genausogut eine Verdopplung der 1. Die Gleichung besteht aus drei Ziffern, also ist auch die 3 beteiligt. Wie weit kann ICH dieses Spiel fortsetzen? $I+C=H$? Wenn nun die Numerologie dazukommt, dann geht es wieder weiter. Warum sage ICH das?

Es macht mir Spaß zu brillieren. Es ist interessant, immer neue Facetten an dem einen Brillant ICH zu schleifen. Es gibt mir die Illusion, Entdecker zu sein. Irgendwann erkenne ICH, dass ICH mit allem Wissen, doch nichts weiß. Trotzdem ist dieser Weg nicht umsonst. Auch dieser Weg kann mICH zu Erkennen führen. Ob Erkennen eintritt, ist abhängig von meiner Entscheidung, es zu wollen. Die Voraussetzung dafür ist, dass ich mich vom Thron des Wissens nicht beherrschen lasse.

ICH bin das LEBEN. ICH bin NICHT nur Logik, Impuls, Ursache. ICH bin auch Chaos, Welle, Wirkung. ICH BIN!

NARAYANAYA ist im Hinduismus der Name für den Aspekt Vishnus, der als göttliche Kraft in jedem Menschen lebt.

Wenn ICH dieses Mantra singe oder höre, dann berühre ICH mICH genau an dem Punkt in mir selbst, der einfach nur LEBENSKRAFT ist, mitten ins Herz, mitten ins Sein, bedingungslose Liebe. An diesem Punkt gibt es Raum und Zeit nicht mehr. Das Teilen endet und das Ganze öffnet sich. Der Punkt wird das Universum. Die Kraft, LEBEN, strahlt durch mich. NARAYANAYA ist immer in mir, denn sonst wäre ICH NICHT.

Dieses Mantra hilft mir dabei, Bewusstsein für die göttliche LEBENSKRAFT wahrzunehmen. ICH erinnere mich, was ICH wirklich bin. Dieses Erinnern spendet mir im lebendigen Sinne LICHT. Es hilft mir, dunkle Gedankenenergie zu verlassen und Hoffnung zu fühlen. Es kann mir zu Klarheit helfen und zu Leichtigkeit. In meinem Leben erfahre ICH gute Zeiten und nicht so gute Zeiten. NARAYANAYA stärkt in mir Dankbarkeit für beides und hilft dabei, das jeweils Förderliche für mein Erwachen in Bewusstsein, zu erkennen, anzunehmen, mICH zu erleuchten.

MAHALAKSHMAYI - Mantra

Mahalakshmayi – Gayatri – Mantra (Hinduismus)

OM MAHALAKSHMAYI CHA VIDMAHE VISHNU PATNYAI CHA DHIMAHYI TANNOM
LAKSHMIHI PRACHODAYAT

OM – Dank, Große Göttin Sri Lakshmi, Gefährtin des Großen Vishnu. Durch dich erfahren wir unbegrenzten Reichtum des Lebens.

Die Große Göttin Lakshmi ist der nährende Aspekt des Großen Vishnu. Das göttliche Licht in jedem Menschen wird durch sie immerfort geschützt und genährt. Ihre unendliche Fülle, ihr unbegrenzter Reichtum des Lebens wird mit diesem Mantra geehrt bzw. dem Menschen bewusst.

Es ist nicht selbstverständlich, dass jeder Mensch Fülle für sich wahrnehmen kann. Das Mahalakshmi-Gayatri-Mantra erinnert an die wahre Lebensfülle. Welche ist es? Wie wirkt sie? Wie kann ich sie erkennen? Diese Fragen helfen mir, während des Singens oder Hörens des Mantras, auf Lösungen zu kommen, ganz allein für mich meine Antworten darauf zu fühlen. Nicht immer sind Antworten in Worten hilfreich. Die wirksamste Form ist das eigene Erkennen. Dazu brauche ich einen inneren Energiezustand, der mein ständiges Gedanken machen total ignorieren kann. Wenn ich das Mahalakshmi-Gayatri-Mantra in mich aufnehme, es durch mich vibrieren lasse, jeden Klang, Vokal und Konsonant wie Schwingungsmöglichkeiten für meine Energiebahnen wahrnehme, kann ich meinen Schwingungen in den Zellen helfende Impulse geben.

Ich bin die Entscheidung, die mich zum „Erkenne Dein Selbst!“ führen kann. In dieser Unbegrenztheit liegt mein Reichtum. Er bedeutet unbegrenzte Möglichkeiten meiner Entfaltung, unbegrenzte Facetten meines Seins, erleben zu können. In mir entstehen am Meer, im Meer, auf dem Berg, im Tal, vor dem Wald, im Wald und so weiter unterschiedliche Empfindungen. Das bietet mir die Große Göttin Lakshmi in ihrer

unendlichen Vielfalt des Lebens. Unbegrenzten Reichtum finde ich dort, wo die Formen entstehen, wo die Existenz beginnt, wo Kreativität und Schaffenskraft noch Gedanken sind.

Sind diese Gedanken Realität, Existenz, also geformte Energie geworden, dann sind sie darin begrenzt, fixiert. Diese Sichtweise kann Illusion von Mangel in der Materie hervorrufen. Sie erzeugt den Gedanken, dass es nicht für alle reichen könnte. Darum entsteht dann Hunger, wo eigentlich unbegrenzt Nahrung ist. In meinem Bewusstsein hat dieser Zustand zu Trennung und Kampf ums Überleben geführt. Erst, wenn ich in meinem Bewusstsein wieder durch Erinnerung finde, was ich wirklich bin, kann ich mich öffnen für den großen Strom des Lebens, der mich trägt und nährt und für den ich ein unersetzlicher Teil bin. Ich bin selbst Teil des unbegrenzten Reichtums.

Während des Singens und Hörens dieses Mantras verstummt mein Gedankenkarussell, erklingt meine Seele, die mich in diesem Moment erfüllen kann. In meinen Körperzellen erwecken diese Schwingungen Erinnerungen. Je nachdem, welcher Art diese sind, fühle ich Veränderung und bin dafür dankbar. Sowohl Tränen als auch Lachen, sowohl Trauer als auch Freude und noch andere, sind willkommen. Durch sie hindurch gehe ich meinen Weg.

Ich lebe, also erlebe ich. Ich lerne und finde. Ich entscheide mich für meine Entwicklung und finde Reichtum, unbegrenzt!

SHIVA - SHAKTI - Mantra

Shiva – Shakti – Mantra (Hinduismus)

OM NAHMAH SHIVA ADI SHAKTI ADI SHAKTI NAMO NAMO SHIVA SHAKTI

OM - Ich verneige mich vor Shiva und Shakti, die alles durchdringende bewusste Kraft. (Shiva, das kosmische Bewusstsein, Shakti die weibliche Urkraft.)

Der Große Shiva symbolisiert reines kosmisches Bewusstsein, das in sich wandelnd ruht. Es ist die Grundlage für die Göttin Shakti. Sie symbolisiert die weibliche Urkraft, die sich selbst Gestaltende. In ihrer Einheit sind Shiva und Shakti die Schöpferkraft selbst, reine Energie, die sich vielfältig selbst formt. Im Shiva – Shakti – Symbol erscheint dargestellt in einer Person die rechte Hälfte von Shiva und die linke Hälfte von Shakti.

Beide sind völlig gegensätzlich, wenn sie getrennt angeschaut werden. Sie sind Dualität, vergleichbar mit den zwei Polen eines Magneten. Erst mit Schaffung von Polarität entsteht Energie, Schwingung, die Information ist und deshalb Formen erschaffen kann.

Hierin zeigt sich die Notwendigkeit von Gegensätzen für unsere Welt und auf der Erde. Werden und Vergehen, Positiv und Negativ, Tag und Nacht, Männlich und Weiblich und so weiter sind unser Leben.

Wenn ich dieses Mantra singe oder höre, kann ich in die Polarität von Shiva und Shakti eintauchen. Sowohl Stille, als auch Bewegung können gleichzeitig erfahren werden.

Obwohl ich still in meinem Körper ruhe, in meiner Mitte bin, findet in mir Bewegung statt, die ich fühle als Wärme, Kribbeln, Pulsieren oder ähnlichem. Ich bin bereit, meine inneren Gegensätze anzuerkennen, wirken zu lassen, weil ich erfahre, wie ich durch sie erst richtig lebendig sein kann.

Wenn ich zum Beispiel gern meinen Körper bewege indem ich Sport treibe, tanze, einfach spazieren gehe, dann möchte ich danach meinen Körper ausruhen lassen. Anspannung und Entspannung kann ich im Wechsel erfahren.

Der Mantra-Text lautet, ich verneige mich vor Shiva und Shakti, die alles durchdringende bewusste Kraft.

Beim Singen kann in mir eine Wahrnehmung entstehen, die mich durchströmt wie pure Liebe. Dazu kann ein Gedanke auftauchen wie: „Dein Wille geschehe.“ oder „Widerstand ist zwecklos.“ oder „Ich weiß nicht weiter, bitte hilf mir.“ oder auch „Danke, dass ich Teil von Dir bin.“ oder „Ich bin mit allem verbunden.“ und ähnliche.

In mir gespeicherte Erinnerungen vom Ursprung, von Werden und Vergehen aller Existenzen tauchen in mein Bewusstsein auf, wodurch ich größeren Überblick erfahre für diesen Moment jetzt und hier. In gleicher Weise verliert in mir Zeit ihre Wirkung. Da ist eine Ahnung von gleichzeitig und zeitlos zu fühlen.

Lasse ich mich während des Singens immer tiefer in den Klang fallen, in die Vibration meiner Körperzellen, werde ich immer mehr präsent und dabei gelöst, befreit. Mit Hilfe dieses Mantras kann ich auch mich besser kennenlernen. Ich kann eventuell spüren, wie Bewertungen und Urteile in mir sind, die mich unbewusst beeinflussen. Auch kann ich vielleicht fühlen, wenn mich eigene Einschränkungen begrenzen.

Die bewusste Energie, die im Mantra steckt, fließt im Klang und Text durch die Singenden hindurch und in die Umgebung weiter. Somit trägt das Mantrasingen dazu bei, diese wunderbaren Schwingungen für unser Leben weiterzutragen, sie liebevoll immer wieder hervorzubringen.

Sie sind wie Licht, das Dunkelheit erhellt, Freude, die Glück verbreitet, Geborgenheit, die Sicherheit vermittelt. All das kann der Mantra-Singende erfahren und sich damit auch in alltäglichen Situationen auftanken und helfen.

ALLES LIEBE
wünscht
Kerstin Anders