

om

NADHA BRAHMA · DIE WELT IST KLANG
•
MANAS - GEIST · TRAM - SCHUTZ

मन्त्र

MANTRA
BOOK

MIT AKKORDEN

© by NandaYoga

om

NADHA BRAHMA · DIE WELT IST KLANG
•
BERÜHRE DICH
SELBST MIT
DEINER
HERZENSSTIMME
•
MANAS - GEIST · TRAM - SCHUTZ

© by NandaYoga



ÜBER MICH

Servus und Namasté, ich bin Julia und ich freue mich sehr, dass Dich dieses MantraBook erreicht hat.

Durch das Chanten oder auch Tönen, habe ich wieder Vertrauen in mich und meine Stimme gefunden. Jeder von uns hat eine Stimme, aber manchmal passiert es, dass sie verstummt. Wir fühlen uns nicht wahrgenommen oder gehört. Doch jede einzelne Stimme von uns verdient es gehört und wahrgenommen zu werden.

Mein Herzensanliegen ist es, den Klang unserer Stimmen in die Welt zu senden. Für mehr Frieden in Dir, bei Deinen Lieben und auf der ganzen Welt.

Om Shanti, Shanti, Shanti

Deine Julia





INHALTSVERZEICHNIS

Über mich	3
Wie wirkt chanten	8
Der Weg des Bhakti Yoga	9
Let the Magic begin	10
Jetzt gehts aber los, zumindest theoretisch	11
Akkordübersicht	12
Wie überhaupt anfangen	13
Mantras	14
Om	15
1. Lokah Samastah	16
2. Lokah Samastah (2 Versionen)	16
3. Jay Ganesha Deva	17
4. Om Gam Ganapataye Namaha	17
5. Saraswati	18



INHALTSVERZEICHNIS

6. Saraswati Maha Lakshmi	18
7. Maha Lakshmi	19
8. Jay Kali	20
9. Om Mata	20
10. Amba Bhavani	21
11. Jaya Jagadambe	21
12. Radharani Ki Jay	22
13. Sita Ram	22
14. Ave Maria	24
15. Baba Hanuman	25
16. Gayatri Mantra	26
17. Tara Mantra	27



INHALTSVERZEICHNIS

18. Ong Namoh	27
19. Om Namah Shivay	28
20. Shiva Shambo	29
21. Om Mani Padme Hum	30
22. Om Tryambakam	31
23. I am	31
24. Govinda Narayana	32
25. Hare Krishna Hare Ram	33
26. Ide were were	34
27. Purna Mantra	35



INHALTSVERZEICHNIS

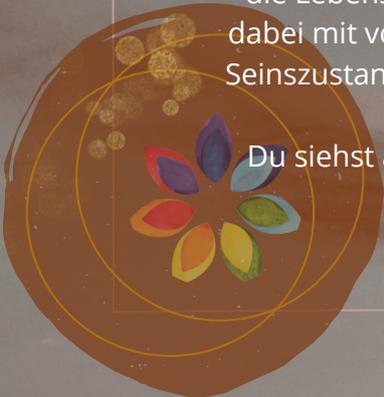
Nichts geht ohne die Götter-	36
kurze Einführung	
Vishnu/ Krishna	37
Hanuman	37
Kali	37
Saraswati	38
Shiva	38
Rama & Sita/ Krishna & Radha	38
Lakshmi	39
Ganesha	39
Durga	39
Zu guter Letzt der Epilog	40



WIE WIRKT CHANTEN

Klang, den wir selber mit unserer Stimme erzeugen, versetzt unseren Kehlkopf in Schwingung und Schwingung ist Energie. Das Kehlchakra und das Herzchakra werden hier besonders angesprochen. Das Kehlchakra ist zuständig für die Reinigung der Sinne und die Kommunikation. Das Herzchakra darf sich während des chantens für bedingungslose Liebe und Mitgefühl öffnen. Doch auch die anderen Chakren werden angesprochen. Über das Wurzelchakra verbindest Du Dich mit Mutter Erde und Du darfst das Vertrauen in Dich spüren. Das Sakralchakra lässt Dich die Lebensfreude während des Singens spüren. Dein Solarplexuschakra erstrahlt dabei mit voller Kraft. Mit dem Stirnchakra erkennst Du die allumfassende Liebe als Seinszustand und mit Deinem Kronenchakra erfährst Du die Verbindung zu Deinem höheren Selbst, die tausendfache Glückseligkeit.

Du siehst also, Du kannst ganz schön viel bewirken, indem Du uns Deine Stimme schenkst.



DER WEG DES BHAKTI YOGA

Im Gegensatz zu Jnana Yoga (Weg der Erkenntnis), Karma Yoga (Erlösung durch Taten) und Raja Yoga (wissenschaftlicher Ansatz) gehört Bhakti zu den gefühlsbetonten Wegen im Yoga. Bhakti Yoga ist ein sehr persönlicher Weg.

Das "Bhaktisutra" beschreibt es so:

Bhakti ist das eigene Herz, das einen intensiven Wunsch nach Gott hat.

Bhakti bedeutet Hingabe an das Göttliche. Und das Göttliche ist in Allem. In uns, in der Natur, im ganzen Universum. Diese Hingabe zeigen wir mit chanten oder auch mit rezitieren von Mantras mit Hilfe einer Mala, genannt Japa Meditation. Welche Mantras sich gut für das Rezitieren eignen habe ich mit einer Mala  versehen.

Mehr Infos dazu gibt es im Epilog.

Für mich persönlich bedeutet Bhakti die Hingabe an das eigene Leben, das uns geschenkt wurde. Mit allen Höhen und Tiefen, mit dem Wissen, dass wir begleitet und geführt werden. Die Lebendigkeit feiern. Das Gefühl von bedingungsloser Liebe leben.

Wer mir ein Blatt, eine Blume, eine Frucht oder ein wenig Wasser mit Hingabe darbringt, dessen so hingebungsvoll und mit reinem Geist gegebenes Opfer nehme Ich an. Bhagavat Gita 9.26





LET THE MAGIC BEGIN

JETZT GEHTS ABER LOS ZUMINDEST THEORETISCH

Der Einfachheit halber, habe ich neben den Akkorden (Am), die Akkorde ausgeschrieben (CEA). Damit Du auch genau weisst, welche Tasten Du drücken musst. Eine Akkordübersicht gibt es zusätzlich noch im Skript. Markiere Dir gerne Deine Tasten mit Aufkleber oder wasserfestem Stift. Alle Mantras, die relativ einfach zu spielen sind, haben von mir ein Herz  bekommen. Der Akkordwechsel erfolgt immer bei dem Buchstaben, der unterstrichen ist.



Zugegeben, sieht nicht besonders schön aus, aber wie gesagt, es gibt auch Aufkleber zu kaufen.

Eine Oktave hat 8 Töne (C-D-E-F-G-A-H-C) und beginnt beim C, das ist die linke weiße Taste neben den schwarzen 2er Tasten und endet wieder beim C nach rechts. Ich habe mir 1 1/2 Oktaven markiert. Die schwarze Taste rechts oben neben dem C nennt sich Cis, neben D Dis, neben F Fis, neben G Gis, neben A Ais.

AKKORDÜBERSICHT

Ein Dur- Akkord wird nur mit einem Buchstaben angegeben, z. B. C
Ein Moll- Akkord wird mit einem kleinen m ergänzt, z.B. Am
Halbtöne (schwarze Tasten) werden mit der Endung -is bezeichnet.

Dur Akkorde

C = CEG

D = DFisA

E = EGisH

F = CFA

G = DGH

A = CisEA

H = DisFisH

Moll Akkorde

Cm = CDisG

Dm = DFA

Em = EGH

Fm = FGisC

Gm = GAisD

Am = CEA

Hm = HDFis

Wichtig zu verstehen ist hierbei, dass der C Dur Akkord anstatt CEG auch als GCE gespielt werden kann oder der G Dur Akkord anstatt DGH auch als HDG, Am anstatt CEA als ACE usw. Du kannst die Buchstaben (Töne) einfach untereinander tauschen. Warum? Weil manche Abfolgen dann leichter zu spielen sind und du kannst die Akkorde deiner Stimme anpassen.

Lass Dich weder von schwarzen Tasten noch von mehreren Akkorden entmutigen. Übung macht tatsächlich den Meister. Bleibe mit Deinem Herz dabei, das ist das Wichtigste. Auch wenn manche Akkorde anfangs schwer zu greifen sind, gewöhnen sich deine Finger mit der Zeit daran. Es entwickelt sich ein sogenanntes Fingergedächtnis. Manche werden Dir leichter fallen, manche nicht so sehr. Alle Finger sind unterschiedlich, so auch Deine und meine. Anhand der Videos kannst Du schauen, wie ich greife. Vielleicht sagt Dir das zu, vielleicht wollen aber Deine Tasten von anderen Fingern gefunden werden.



WIE ÜBERHAUPT ANFANGEN

Ich glaube jeder hat da eine andere Vorgehensweise. Ich zeige Dir auf jeden Fall mal meine: ich versuche erst die Akkorde zu greifen, Einen nach dem Anderen, ganz ohne Singen und ohne Melodie.

Wichtig: immer mit Blasebalg!! Tasten nicht ohne Luft spielen.

Damit die Übergänge flüssiger werden, hilft leider nur üben. Einfacher sind Übergänge, in denen in zwei Akkorden gleiche Töne zu finden sind, wie z.B. CEA und CEG, dann können nämlich zwei Finger bequem liegen bleiben und nur einer muss versetzt werden. Am Anfang ist es aber ganz normal, dass da noch Pausen drin sind. Meistens hat man ja ein Mantra irgendwo schonmal gehört. Ich setze mir dann den Kopfhörer auf und versuche einfach mitzuspielen. Wenn das gut klappt, kommt erst das Singen und die Melodie dazu.

Wichtig: wenn Du fertig bist, unbedingt Blasebalg wieder verriegeln und Tasten drücken, bis sie keinen Ton mehr von sich geben!

Vielleicht hilft Dir das ein bisschen. Und Du siehst, kein Meister ist vom Himmel gefallen. Ich konnte vorher nur Blockflöte spielen, mein Wissen um den Aufbau eines Akkordes ist begrenzt, ich spiele trotzdem, einfach weil es mir Spaß macht und mein Herz mit Freude erfüllt.





MANTRAS

© by NandaYoga

Seite 14



OM - AUM



Das Om oder auch AUM gechantete Wort steht für sich als eigenständiges Mantra. Versuche einen Akkord oder auch nur einen Ton zu finden, der sich für Dich stimmig anfühlt und anhört. Für mich selber nehme ich gerne DFisA. Im Yogaunterricht wird es bei mir meist ohne Begleitung gechantet, weil ich keinen bestimmten Ton vorgeben möchte. Die Gruppe darf sich als Einheit zusammenfinden.

OM- AUM

transzendenter Urklang

A: Wachbewusstsein, sichtbare physische

Welt- Jagrat

U: Traumbewusstsein (Unterbewusstsein/

Psyche)- Swapna

M: traumlose Tiefschlaf (ohne geistige

Regung)- Shushpti

Stille: erleuchtete Zustand des höchsten

Bewusstsein

Durch OM wird Trennung aufgelöst und die Zeit als Schwingung der Ewigkeit erfahren. Die ewige und universelle Schwingung.



1. LOKAH SAMASTAH

Am (CEA) F (CFA) C (CEG) G (DGH/ HDG)

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

2. LOKAH SAMASTAH

C (CEG) G (DGH) Am (EAC) F (CFA)

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

C (CEG) G (DGH)
Om Shanti Om Shanti

Am (EAC) F (CFA)
Shanti Shanti Shanti Om

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu bedeutet:
"Mögen alle Wesen im Diesseits und Jenseits
in Glück und Harmonie leben."
Mitgefühl, Wohlwollen, Verbundenheit
werden damit gestärkt. Es darf ein Gefühl des
inneren und äusseren Friedens entstehen.

3. JAY GANESHA

C (CEG) Am (CEA) Em (EGH) F (CFA)
Jay Ganesha Deva, Jay Durga Ma, Mahadeva Shambu

Am (CEA) C (CEG) G (DGH) F (CFA)
Shamboo Shambu, Mahadeva Shambu

4. OM GAM GANAPATAYE NAMAHA

Am (CEA) Dm (DFA) F (CFA) C (CEG) Am (CEA)
Om Gam Ganapataye Namaha, Om Gam Ganapataye Namaha 2x

Dm (DFA) Am (CEA)
Ganesha Sharanam 3x

Am (CEA) Dm (DFA) F (CFA) C (CEG) Am (CEA)
Om Gam Ganapataye Namaha, Om Gam Ganapataye Namaha 2x

Dm (DFA) Am (CEA)
Om Ganesha, Om Ganapati 3x

Dm (DFA) Am (CEA)
Om Ganesha, Om Gam Ganapati

Wenn du etwas Neues beginnst und du Hindernisse aus dem Weg schaffen möchtest, kannst du mit Ganesha meditieren. *Om Gam Ganapataye Namaha* Du flüsterst Ganesha Deine Sorgen in die großen Ohren und Ganesha wischt sie mit seinem Rüssel einfach weg.

5. SARASWATI

C (GC) C (GCE) G (GHD) F (ACF)

Om Ajim Saraswati Namaha Om

Dm (ADF) G (HDG) Am (ACE) F (ACF) Dm (ADF) G (HDG) C (GCG)

Om Ajim Saraswati Saraswati Saraswati Namahaaaa Oom

Du brauchst Unterstützung bei der Kommunikation, Kreativität, Intuition oder hast Lampenfieber? Dann bitte Saraswati um Hilfe.
Om Aim Maha Saraswatyai Namaha

6. SARASWATI MAHA LAKSHMI

Am (ACE)

C (GCE)

Saraswati Maha Lakshmi Durga Devi Namaha

G (GHD)

Am (ACE)

F (ACF)

G (GHD) Am (ACE)

Saraswati Maha Lakshmi Durga Devi Nama--ha

7. MAHA LAKSHMI

Dm (DFA) F (CFA)
Om Shri Maha Lakshmay Namaha

C (CEG) Dm (DFA)
Om Shri Maha Lakshmay Namaha

Dm (DFA) F (CFA)
Lakshmi Ma Lakshmi Ma Lakshmi Ma Lakshmi Ma

C (CEG) Dm (DFA)
Lakshmi Ma Lakshmi Ma Lakshmi Ma Lakshmi Ma

Möchtest Du Dir Fülle einladen oder
vielleicht sogar die Angst vor Fülle
ablegen, dann wende Dich an
Lakshmi.

Om Shri Maha Lakshmyai Namaha

8. JAY KALI

Em (EGH) G (DGH) Am (EAC) Em (EGH)
Jay Shri Ma, Kali Kali Ma, Jay Shri Ma

G (DGH) D (DFisA) Am (EAC) Em (EGH)
Ananda Ma Durga Devi, Jagadambe Shri Ma

9. OM MATA

Am (CEA) G (DGH) Em (EGH) Am (CEA)
Om Mata Om Kali Durga Devi Namo Namaha

Am (CEA) G (DGH) F (CFA) E (EGisH)
Shakti Kundalini Jagadambe Mata

Am (CEA) G (DGH) F (CFA) G (DGH) E (EGisH)
Shakti Kundalini Jagadambe Mata

Du kannst Dich mit Kali verbinden, wenn Du Trost brauchst. Kali hat auch einen mütterlichen Aspekt.

Kali hilft uns auch bei der Transformation, z.B. wenn Du alte Gewohnheiten ablegen möchtest.
Om Shri Maha Kalikayai Namaha

10. AMBA BHAVANI

Em (EGH) C (CEG) G (DGH) D (DFisA)
Amba Bhavani Jay Mata Kali Jay Jay Ma

Em (EGH) C (CEG)
Jay Jay Ma

G (DGH) D (DFisA)
Jay Jay Ma

Amba ist die Mutter, die göttliche Mutter. Sie wird auch als die große Mutter Mata bezeichnet. Bhava ist voller Liebe und voller Freude. Auch die Erde wird als Mutter bezeichnet. Du kannst es einerseits singen um die göttliche Mutter um Trost zu bitten, aber auch um Deine Dankbarkeit auszudrücken.

11. JAYA JAGADAMBE

C (CEG) F (CFA) C (CEG) F (CFA)
Jaya Jagadambe Jay Jaya Jagadambe

Am (CEA) G (HDG) Am (CEA) G (DGH)
Hey Ma Durga Hey Ma Durga

Geehrt sei die große siegreiche Mutter des ganzen Universums. Freue Dich des Lebens. Eine Verneigung, dass alles Leben existiert, in der Hoffnung, dass alles zu ihrem (der Mutter, der Erde) Wohle geschieht.



12. RADHARANI KI JAY

D (DFisA)

Radharani Ki Jay Maharani Ki Jay

Em (EGH) G (DGH) D (DFisA)

Bolo Radhe Govinde Ki Jay Jay Jay

Die Liebespaare

Radha & Krishna, Sita & Rama
Beides Mantras der absoluten
Freude. :-)

Versuch es gleich selber mal...

13. SITA RAM

Am (CEA) C (CEG) G (DGH) F (CFA)

Sita Ram Jay Jay Ram Sita Raaam Jay Jay Ram

Dm (DFA) Am (CEA) C (CEG) G (DGH)

Sita Ram Jay Jay Raaam Sita Ram Jay Jay Ram



DURCH DIE VERSENKUNG
IN DIE LIEBE LÄSST
SICH DER GEIST
SAMMELN.

Yogasutra 1.39

© by NandaYoga



14. AVE MARIA

C (CEG) G (DGH)
Durge Durge Jay Jay Ma

Am (CEA) F (CFA) G (DGH)
Durge Durge Ananda Ma

C (CEG) G (DGH) Am (CEA) F (CFA) G (DGH)
Ave Maria Ave Ananda Ma

Gegrüßt seist Du Maria. Du meine
Glückselige und Siegreiche, ich
verehere Dich.

Gerade bei diesem Mantra möchte
ich Dich einladen zu FÜHLEN. Was
fühlst Du, wenn Du dieses Mantra
singst?

15. BABA HANUMAN

BY KRISHNA DAS

C (GCE) F (ACF) C (GCE) F (ACF) C (GCE) F (ACF) C (GCE)
Namoo Naaa--mo Namoo Naaa--mo Anjani Nandanaya 4x nur am Anfang

C (GCE) F (ACF)
Jaya Sita Ram Jay Jay Hanuman 2x

Dm (ADF) F (ACF)
Jaya Sita Ram Jay Jay Hanuman

Dm (ADF) F (ACF) C (GCE)
Jaya Sita Ram Jay Jay Hanuman

C (GCE) F (ACF)
Jaya Bajarangabali Jay Hanuman 2x

Dm (ADF) F (ACF)
Sankata Mochana Kripha Nidhan

Dm (ADF) F (ACF) C (GCE)
Sankata Mochana Kripha Nidhan

C (GCE) F (ACF) Dm (ADF)
Hare Rama Rama Ram, Sita Rama Rama Ram, Hare Rama Rama Ram,

F (ACF) Dm (ADF) F (ACF)
Sita Rama Rama Ram, Hare Raaaam, Sita Raaaam beliebig oft nur am Schluss

16. GAYATRI MANTRA

Am (CEA)

Om Bhur Bhuvaha Svaha Tat Savitur Varenyam

Dm (DFA)

Am (CEA)

Bargho Devasya Dhimahi

F (CFA)

C (CEG)

Dhiyo Yonah Prachodayat

Das Gayatri Mantra ist das am längst geheimgehaltene Mantra. Mantras wurden ursprünglich nur von Lehrer zu Schüler weitergegeben.

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. Wir wollen uns der Sonne hinwenden und um geistige Erleuchtung bitten.

Es soll Dich immer an Dein eigenes inneres Licht erinnern. Dein Seelenlicht.



17. TARA MANTRA

Am (ACE) G (GHD) C (GCE)
Om Tare Tuttare Turee Soha

Dm (ADF) G (GHD) Am (ACE) G (GHD) Am (ACE)
Om Tare Tuttare Turee So---ha

Sie ist die Göttin des Mitgefühls und ist sehr beliebt im tibetisch-buddhistischen Lebensraum.

Sie schützt die Menschen vor den acht großen Lebensgefahren, wie z.B. dem Feuer des Zornes, der Flut der Begierde, die Schlange der Eifersucht oder auch dem Gespenst des Zweifels.

18. ONG NAMOH

C (GCE) Am (ACE) F (ACF) C (GCE)
Om Namoh Gurudev Namoh

C (GCE) Am (ACE)
Gurudev Gurudev Namoh

C (GCE) G (GHD)
Gurudev Gurudev Namoh

Ich verneige mich vor der subtilen göttlichen Weisheit, dem göttlichen inneren Lehrer.



19. OM NAMAH SHIVAY

G (DGH) Am (CEA)
Om Namah Shivay

F (CFA)
Om Namah Shivay

G (DGH)
Om Namah Shivay

Em (EGH)
Om Namah Shivay

F (CFA)
Om Namah Shivay

Dm (DFA)
Om Namah Shivay

G (DGH)
Om Namah Shivay

Ich verbeuge mich vor Shiva.

Shiva versinnbildlicht hier auch das
Göttliche in Dir, Du darfst Dich auch vor
Dir selbst verneigen.



20. SHIVA SHAMBO

Dm (DFA)

F (CFA)

Shiva Shiva Shiva Shambo

C (CEG)

Dm (DFA)

Shiva Shiva Shiva Shambo

Dm (DFA)

F (CFA)

Mahadeva Shambo

C (CEG)

Dm (DFA)

Mahadeva Shambo

Shiva heisst wörtlich der Liebevolle, der Gütige, der Glückhafte.

Shiva ist Shambho, und bedeutet auch: derjenige, der Glück und Wohlergehen bringt. Mahadeva heisst übersetzt der große Gott.



21. OM MANI PADME HUM

Am (CEA) C (CEG)
Om Mani Padme Hum

G (DGH) Am (CEA)
Om Mani Padme Hum

Dies ist ein buddhistisches Mantra.
Es darf Mitgefühl und Heilung bringen.
Om, das Juwel des Lotus

EINFACHERE VERSION MIT NUR 2 FINGERN

Am (EA) C (CG)
Om Mani Padme Hum

G (DH) Am (EA)
Om Mani Padme Hum



22. OM TRYAMBAKAM

G (DGH) Am (CEA)
Om Tryambakam Yajamahe

F (CFA) C (CEG)
Sugandhim Pushtiyardhanam

G (DGH) Am (CEA)
Urvarukamiva Bandhanan

F (CFA) C (CEG)
Mrityor Mukshiya Mamritat

Ein Heil- und Schutzmantra für Dich, aber Du kannst es auch für andere chanten. Ein lebensspendendes Mantra. Ein Mantra, das Licht in Dich und um Dich herum bringt.

Es wird als eines der machtvollsten Mantras bezeichnet.

23. I AM

D (DFisA) Am (CEA)
I am as god created me

G (DGH) D (DFisA)
in the light, in the love, in the glory

24. GOVINDA NARAYANA

Am (CEA) G (HDG) Am (CEA)
Govinda Narayana Gopala Narayana 2x

Am (CEA) G (HDG) Am (CEA)
Govinda Gopala Naraya---na

Am (CEA) G (HDG) Am (CEA)
Govinda Gopala Naraya---na

C (CEG) G (HDG) Em (HEG) Am (CEA)
Hare Govinda Gopala Naraya---na 2x

Em (HEG) Am (CEA)
Naraya---na

G (HDG) Am (CEA)
Naray, Naraya, Narayana

} erst zum Schluss

Govinda ist der Befreier,
Gopala unser Beschützer und Narayana
bezeichnet den Ursprung allen Lebens.
Die Glückseligkeit des Allmächtigen.

Ein Mantra, das ganz tief im Herzen
berührt.



25. HARE KRISHNA HARE RAM

F (CFA) Dm (DFA) C (CEG) F (CFA)
Hare Krish--na Hare Hare Ram

Dm (DFA) C (CEG) F (CFA)
Oom Vasudevaya Hare Hare Ram

Dm (DFA) C (CEG) F (CFA)
Hare Krish--na Hare Gopala

Dm (DFA) C (CEG) F (CFA)
Oom Mukunda Govinda Hare Hare Ram

Dm (DFA) C (CEG) F (CFA) } erst zum Schluss
Mukunda Govinda Hare Hare Ram

26. IDE WERE WERE

Em (EGH) D (DFisA) C (CEG)
Ide Were Were Nita Ochun Ide Were Were

Em (EGH) D (DFisA) C (CEG)
Ide Were Were Nita Ochun Ide Were Were Nita Ya

Am (CEA) D (DFisA) G (DGH) C (CEG)
Ocha Kiniba Nita Ochun Cheke Cheke Cheke

D (DFisA) C (CEG) D (DFisA)
Nita Ya Ide Were Were _____

Dieses Mantra stammt aus Westafrika.
Ochun ist in der Yoruba Kultur die
Göttin der Liebe.

27. PURNA MANTRA

CisFisA CisEA EGisH DFisA CisFisA
Om Purnamadah Purnamidam Purnat Purnam Udacyate

CisEA EGisH DFisA CisFisA
Purnasya Purnamadaya Purnam Eyavsisayate

CisEA EGisH DFisA CisFisA
Oom Shanti Shanti Om

CisEA EGisH DFisA CisFisA
Oom Shanti Shanti Om

Nimm aus der Fülle die Fülle und es bleibt die Fülle.

Fühle die Fülle um Dich, fühle wie reich Du bist. Erinnerung Dich selber immer wieder daran und finde damit Deinen Seelenfrieden.

om

NICHTS GEHT OHNE DIE GÖTTER



KURZE EINFÜHRUNG



Vishnu/ Krishna

Der Alldurchdringende. Vishnu ist der Erhalter, also das Gleichgewicht zwischen Brahma, dem Schöpfer und Shiva, dem Zerstörer. Er ist der Gott des Schutzes, des Gleichgewichts und des Ausgleichs. Gopala ist eine Bezeichnung von Krishna. Krishna ist eine Inkarnation von Vishnu. Krishna ist der Gott der Liebe und Freude. Er ist die Gottheit der Kuhhirten, der Beschützer. Krishna wird auch als die Inkarnation des Höchsten bezeichnet. Im Bhakti einer der wichtigsten Götter.



Hanuman

Er ist der treue Diener und Gefährte von König Rama und seiner Gemahlin Sita. Er ist voller Demut und Hingabe in seinem ganzen Sein. Er steht für Kraft, Sanftheit, Klugheit. Sita wurde vom Dämon Ravana nach Sri Lanka entführt. Hanuman nimmt Anlauf und springt nach Sri Lanka um Sita zu befreien. Auch Hanuman ist ein sehr wichtiger Gott im Bhakti. Hanumanasana -> Spagat.



Kali

Kali ist die Zerstörerin. Sie zerstört böse Mächte und ist die stärkste Manifestation von Shakti (Schöpferkraft). Außerdem wird sie oft als liebevolle Mutter und Beschützerin beschrieben. Wenn sie als fürsorgliche Mutterfigur angesehen wird, wird sie oft als Kali Ma bezeichnet, was Kali-Mutter bedeutet.



Saraswati

Saraswati ist die Göttin des Lernens, der Sprache, der Künste, der Dichtung, der Schrift, der Weisheit, des Tanzes, des Gesanges und der Musik. Erfinderin des Sanskrit-Alphabets und der Devanagari-Schrift. Sie ist die Gattin von Brahma, dem Schöpfer. Als seine Frau wird sie als Mutter der gesamten Schöpfung verehrt.



Shiva

Der Name Shiva bedeutet der Glücksverheißende und Liebevoller. Shiva ist Einzelgänger, Familienvater und „Mahadeva“, der große Gott. Gemeinsam mit den Göttern Brahma und Vishnu bildet er im Hinduismus die heilige Dreifaltigkeit von Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung. In der abstrakten Form des „Lingam“, meist symbolisiert durch phallusförmige Steine, verkörpert er Fruchtbarkeit. Andere Namen für Shiva sind z.B. Omkara, Shankara, Pashupati



Rama & Sita/ Krishna & Radha

Rama/ Krishna sind Avatare von Vishnu. Rama steht für den göttlichen Lebenssinn (Dharma). Sita/ Radha sind Avatare von Lakshmi. Mut, Reinheit, bedingungslose Liebe werden Sita & Radha zugeschrieben. Sie gelten als das ideale Ehepaar. Sie geben sich einander völlig hin. Zwei Menschen, die aneinander glauben. Unterstützt werden Rama und Sita hingebungsvoll von Hanuman.



Lakshmi

Sie ist die Göttin von materiellem und geistigem Wohlstand, aber auch der Schönheit und Fülle. Sie ist zudem ein Symbol für Fruchtbarkeit und Reinheit. Geboren im Milchmeer aus der Lotusblüte und Gattin von Vishnu.



Ganesha

Er ist der Gott der Weisheit und des Wissens, Überbringer von Glück und Beseitiger aller Hindernisse. Oft wird er vor wichtigen Unternehmungen, Reisen oder Prüfungen angebetet, um Hürden zu beseitigen und einen erfolgreichen Ablauf zu gewähren. Er ist Sohn von Parvati und Shiva. Er trägt auch den Namen Ganapati.



Durga

Durga ist die große Göttin, die Mahashakti. Sie ist die Göttin der Vollkommenheit, sie kann gütig, aber auch strafend sein. Im Tantrismus ist sie Shakti, die weibliche Urkraft des Universums. Andere Bezeichnungen sind z.B. Bhavani und Jagadamba.



ZU GUTER LETZT DER EPILOG



EIN BISSCHEN ÜBERSETZUNG

OM- AUM: der Urklang, aus dem alles Leben entstand

Namah: Verneigung

Jaya/ Jay: siegreich

Maha: groß, mächtig

Deva: göttlich, himmlisch, strahlend

Ganapati/ Gam: anderer Name für Ganesha

Bजारंगabali: der die Stärke eines Diamanten hat

Sankat Mochan : Zerstörer des Leidens

Hare/ Hari: Anrufung von Vishnu/ Krishna

Jagadambe: die Mutter des ganzen Universums

Ananda: Glückseligkeit, Wonne

Shambo: derjenige der Glück und Wohlergehen bringt

Sri: Lakshmi, aber auch ein Ehrentitel für Glück

Durga/ e: Göttin der mütterlichen Schöpfungsenergie

Govinda/ Gopala: Kuhhirte, Beiname von Krishna

Narayana: Vishnu (Krishna ist die 8. Inkarnation Vishnus)

Mukunda: Beiname von Krishna

om

Mantras gibt es in verschiedenen Sprachen und Glaubensrichtungen. Es gibt aber auch Mantras, die keinen speziellen Gott verehren. Typisch hierfür ist das Asthanga Mantra (Verehrung der Lehrer). Ein Mantra ist eine heilige Silbe, ein Spruch, ein Lied, eine Hymne. Wenn Du Dir jeden Tag morgens sagst: "Heute ist ein guter Tag", dann ist auch das ein Mantra und für Dich somit heilig.

Das Wort Mantra setzt sich aus "manas" und "tram" zusammen. "Manas" bedeutet Geist und "tram" Schutz. Sie dienen sozusagen dem Schutz Deiner Gedanken. Du kannst Mantras nicht nur chanten (tönen), sondern auch rezitieren (Japa Meditation). Hierfür wird die Gebetskette "Mala" verwendet. "Mala" bedeutet Kranz, also ganz ähnlich wie der Rosenkranz. Die Mala hat 108 Perlen plus einer Guruperle und meistens eine Quaste. Man sagt, ein Mantra entfaltet erst seine Wirkung mit mindestens 108 Wiederholungen. Die Guruperle am Ende gibt Anfang und Ende vor. An ihr hängt die Quaste, die zeigen soll, dass alles miteinander verbunden ist. Du legst Deine Mala in die rechte Hand zwischen Daumen und Mittelfinger und hältst sie vor Dein Herz. Die linke Hand kann die Mala auffangen. Mit dem Daumen schiebst Du Perle für Perle mit Deinem Mantra weiter bis Du wieder an der großen Guruperle angekommen bist. Diese zählt im Übrigen nicht mit. Insgesamt also 108 mal.

Die bekanntesten Mantras bedienen sich der altindischen Sprache Sanskrit und werden vor allem im Hinduismus und Buddhismus verwendet. Die indische Schrift, die zur Schreibung von Sanskrit, Prakrit und einigen modernen indischen Sprachen wie Hindi und Marathi verwendet wird heißt Devanagari.

Ich hoffe ich konnte Dir mit diesem MantraBook einen kleinen Einblick in die Welt und Schönheit des Spieles mit dem Harmonium (geht natürlich auch mit Gitarre, Keyboard oder Klavier) geben. Vielleicht sprechen Dich momentan ein paar Mantras besonders an und manche gar nicht. Das ist völlig normal. Je nach Lebenssituation werden Dir bestimmte Mantras gefallen. Spannend ist auch, erst im Nachhinein die Bedeutung zu erfahren, dann kannst Du reflektieren, was es vielleicht gerade mit Dir zu tun hat.

Om Shanti, Shanti, Shanti

Deine Julia



om

Julia Früchtl
NandaYoga
Rueland- Frueaufstr. 16
94032 Passau

www.nandayoga.net
info@nandayoga.net
@ nandayoga_julia

YouTube Link für die Melodien
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9UKNEI-sLmjWUzWn6IbHIG84pgxA-4X>



Ich möchte Dich um folgendes bitten, hier steckt ganz viel Herzblut drin, deswegen BITTE:
Gebe, Vervielfältige und Veröffentliche das MantraBook an keine Dritten.



Die Weitergabe, Vervielfältigung und Veröffentlichung der Texte, auch teilweise, ist in keiner Form gestattet, außer es liegt die Genehmigung der Autorin in Textform vor.

© by NandaYoga

Seite 43

om

NADHA BRAHMA · DIE WELT IST KLANG
•
SCHÖN, DASS ES
DICH GIBT
•
MANAS - GEIST · TRAM - SCHUTZ

© by NandaYoga