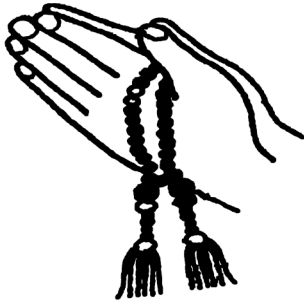


# Mantra-Book »Peacemaker«



## **Das Peacemaker-Projekt**

*Unser Ziel ist es, friedliche, heilende, positive und nährnde Gedanken und Energien für die ganze Welt und jedes Lebewesen zu kultivieren in der Hoffnung, dass Leiden gelöst wird und dass alle Wesen die grosse und endgültige physische und spirituelle Befreiung erfahren werden.*



*Ein »Mantra« bezeichnet ein kraftvolles Wort oder eine Silbe, einen heiligen Satz oder ein Lied, das in Gedanken, leise flüsternd, laut sprechend oder singend rezitiert wird. Mantra sind Klangschrwingungen, die dich mit einer höheren spirituellen Wirklichkeit verbinden. Es gibt unzählige Mantra. Sie alle haben die Kraft, deinen Geist zu zentrieren und ihn auf ein höheres Ziel auszurichten bzw. zu transzendieren. Die Schwingung eines Mantra wirkt sich regenerierend und energetisierend auf die Zellen aus. Die Organe und das Nervensystem entspannen sich – der Geist sammelt und beruhigt sich. Dr. David Frawley bringt es auf den Punkt: »Was Āsana für den Körper sind, sind Mantra für den Geist!«*

*Je öfter man ein Mantra wiederholt, desto tiefer und besser ist die Wirkung. Wir finden es am einfachsten, mit einer Gebetskette (mālā) zu üben, dann muss man nicht gedanklich mitzählen und kann sich ganz auf das Rezitieren einlassen. Normalerweise hat diese traditionelle Gebetskette 108 Perlen sowie die etwas grössere oder zentrale Meru-Perle in der Mitte. Die Zahl 108 hat in vielen Kulturen eine spezielle Bedeutung; auch in Asien ist das so. Manche Traditionen sprechen sogar von der heiligen Zahl 108.*

*Im Buddhismus gilt diese Zahl als etwas ganz Besonderes. Man geht von 6 menschlichen Sinnen aus: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken und Denken. Jeder dieser 6 Sinne kann mit den 3 Gefühlen verbunden werden: angenehmes Gefühl, unangenehmes Gefühl oder neutrales Gefühl. Jedes dieser 18 Gefühle kann nun anhaften oder nicht anhaften und sich in den 3 Zeiten manifestieren: Gegenwart, Vergangenheit oder Zukunft.*

*Das bedeutet: 6 Sinne x 3 Gefühle x 2 Wirkungen x 3 Zeiten = 108.*

*In den verschiedenen buddhistischen Lehren unterscheidet man auch zwischen 108 Meditationen oder 108 Leidenschaften, und man sagt, dass die Lehre Buddhas in 108 Bände zusammengefasst worden sei. Ein Mantra wird normalerweise 108 Mal wiederholt. Die Glocke in buddhistischen Tempeln wird zum neuen Jahr 108 Mal angeschlagen, um die bösen Eigenschaften der Menschen zu vertreiben. Die Zahl 108 scheint also eine grosse Symbolkraft zu besitzen. Im Yoga ist es sogar üblich, dass man zu Ehren eines Lehrers oder einer bestimmten Sache 108 Mal den Sonnengruss praktiziert.*

## Sanskrit - Die Sprache der Götter

Der Begriff »Sanskrit« leitet sich von »saṃskṛta < sam« (zusammen) und »kṛta« (gemacht) ab. Sanskrit wird als die Sprache der Götter bezeichnet. Die Schrift, in der Sanskrit geschrieben wird heisst »Devanāgarī«. Was soviel bedeutet wie »Stadt der Götter«. Ihre Entstehung wird auf 1200 v. Chr. datiert. Das klassische Sanskrit wurde um 400 v. Chr. durch die Grammatik des Pāṇini kodifiziert.

*Lexikon der Sprachwissenschaft. Kröner, Stuttgart 2008, Lemma Sanskrit.*

### Aufbau des Sanskrit-Alphabets (varṇamālā)

Das Sanskrit-Alphabet enthält 48 Zeichen:

- 15 Vokale (svara)
- 33 Konsonanten (vyañjana):
  - 25 Verschlusslaute (sparśa)
  - 4 Halbvokale (antahstha)
  - 3 Zischlaute und 1 Hauchlaut (ūṣman)

### Das Alphabet auf einen Blick

Die einzelnen Klänge des Sanskrit-Alphabets sind zugleich Urmantra, welche in vielerlei Form Verwendung finden. Sie werden auch als »mātṛkās« bezeichnet, was soviel bedeutet wie Mütter: Sie erschaffen das ganze Universum. Deshalb ist es so wichtig, sie zu kennen und mit ihnen arbeiten zu können.

*Dr. David Frawley - Yoga und Ayurveda (Buch 3. Höhere Praktiken und Therapien)*

### Wo werden die Laute gebildet

Im Sanskrit unterscheidet man 25 Verschlusslaute (Kon-

a	ā	i	ī	u	ū
		e	ai	o	au
ṛ	ṝ	ḷ	ḹ	aṃ	aḥ
ka	kha	ga	gha	ṅa	
ca	cha	ja	jha	ña	
ṭa	ṭha	ḍa	ḍha	ṇa	
ta	tha	da	dha	na	
pa	pha	ba	bha	ma	
	ya	ra	la	va	
	śa	ṣa	sa	ha	

sonanten), die in fünf verschiedene Gruppen (varga) unterteilt werden, je nach dem Ort bzw. dem Teil des Mundes, an dem sie gebildet werden:

- Die Gutturale bestehen aus der ka-Reihe. Sie werden in der Kehle gebildet.
- Die Palatale bestehen aus der ca-Reihe. Sie werden am Gaumen gebildet.
- Die Cerebrale bestehen aus der ersten ṭa-Reihe. Sie werden an der vorderen Gaumendecke gebildet.

- Die Dentale bestehen aus der zweiten ta-Reihe.  
Sie werden an den Zähnen gebildet.
- Die Labiale bestehen aus der pa-Reihe.  
Sie werden an den Lippen gebildet.

## Die Aussprache

### Die Vokale:

a, i, u, ṛ, ḷ = kurz  
 ā, ī, ū, ṛī, ḷī = lang  
 e, ai, o, au = lang

### Der Anusvāra:

- ṁ = Am Wortende wird das m gesprochen z.B. om̐
- ṁ = In einem Wort wird m als n (nasaliert) gesprochen: z.B. ahiṁsā

### Der Visarga:

ḥ = kleines Echo z.B. śāntiḥ wird zu śāntiḥi

### Die Konsonanten bzw. die Verschlusslaute:

- ka und ga werden genauso ausgesprochen wie im Deutschen.
- ca wird wie ein weiches »tscha« ausgesprochen. Das ch wird etwas härter gesprochen. Das ja wird et-

was betonter ausgesprochen wie »dscha«.

- ṭa und ḍa der dritten Reihe werden alle mit der Zungenspitze am vorderen Gaumen gesprochen wie z.B. bei »Daumen«.
- ta und da der vierten Reihe wird mit der Zunge an den Zahnrücken gebildet wie z.B. bei »Tim«.
- pa und ba werden sehr ähnlich wie im Deutschen ausgesprochen.

### Die Halbvokale:

- ya, ra, la werden wie im Deutschen ausgesprochen.
- va wird wie »wa« ausgesprochen.

### Die Zischlaute und der Hauchlaut:

- śa = wie scha
- ṣa = wie scha (mit Zunge am vorderen Gaumen, 3. Reihe)
- sa = wie im Deutschen
- ha = wie im Deutschen

## Das Alphabet in Devanāgarī-Schrift

अ आ इ ई उ ऊ  
ए ऐ ओ औ  
ऋ ॠ लृ अं अः  
क ख ग घ ङ  
च छ ज झ ञ  
ट ठ ड ढ ण  
त थ द ध न  
प फ ब भ म  
य र ल व  
श ष स ह

## Die Ursilbe Om

Die Silbe »Om« wird auch als Urklang oder Keimsilbe bezeichnet. Wenn man Om langsam ausspricht, dann setzt es sich aus den Buchstaben A - U - M zusammen.

Im Sanskrit-Alphabet bilden die drei Buchstaben des Om Anfang, Mitte und Ende. Die Schwingung bzw. der Klang von Om wandert vom Kehlkopf, über den Gaumen, bis zu Lippen. Diese drei Buchstaben stehen für das Klangspektrum, das wir artikulieren können.

Om repräsentiert die Schöpfung, den Ursprung und die Essenz. Om verbindet Körper und Geist und führt uns zur Harmonie und Ganzheit zurück.

Eine andere Bezeichnung für die Ursilbe Om ist der Begriff »Prajñā« . Prajñā bedeutet »Lebenskraft des Universums« .

Om ist sowohl ein Symbol der Form, als auch des Klanges und bezeichnet die Gegenwart des Absoluten. Das Rezitieren von Om verbindet uns mit dem kosmischen Bewusstsein und führt uns zur Quelle zurück.



# Guru Śiṣya Mantra

om saha nāvavatu  
saha nau bhunaktu  
saha vīryaṃ karavāvahai  
tejasvi nāvadhitam astu  
mā vidviṣāvahai  
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

---

ॐ सह नाववतु।  
सह नौ भुनक्तु।  
सह वीर्यं करवावहै।  
तेजस्वि नावधीतमस्तु।  
मा विद्विषावहै॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः  
शान्तिः

*Mögen wir beide, Lehrer und Schüler,  
beschützt sein.*

*Mögen wir durch unsere Gemeinschaft  
genährt werden.*

*Mögen wir mit grosser Energie  
zusammenarbeiten.*

*Möge unser Studium erleuchtet sein.*

*Möge keine Abneigung zwischen uns sein.  
Frieden! Frieden! Frieden!*

# Gāyatrī Mantra

om bhūr bhuvah svaḥ  
tat savitur vareṇyaḥ  
bhargo devasya dhīmahi  
dhiyo yo naḥ pracodayāt

---

ॐ भूर्भुवः स्वः।  
तत्सवितुर्वरेण्यं।  
भर्गोदेवस्य धीमहि।  
धियो यो नः प्रचोदयात्॥

*Aus der Einheit, dem Ursprung allen Seins, der Ursilbe Om, manifestieren sich die drei Ebenen der Existenz (Erde, Luft und Himmel). Wir verehren diese alles durchdringende strahlende Essenz. Möge dieses Licht unseren Geist erleuchten und unsere Meditation uns zu Inspiration, zu Erkenntnis und zur Wahrheit führen. Mögen alle Wesen zu höherer Einsicht und Weisheit geführt werden und durch feinen, klaren, wachen und meditativen Verstand die Genialität eines erleuchteten Bewusstseins erfahren.*

# Oṃ Namaḥ Śivāya Mantra

oṃ namaḥ śivāya gurave  
saccidānanda mūrtaye  
niṣprapañcāya śāntāya  
nirālambāya tejase

---

*Ich verneige mich vor dem Licht, dem Guten in mir, dem wahren Lehrer. Diese innere Essenz ist Wahrheit, Bewusstsein und Glück zugleich. Sie ist immer da und erfüllt von Frieden. Sie ist von Natur aus frei und strahlt in einem überirdischen Glanz - unfassbar.*

ॐ नमः शिवाय गुरवे  
सच्चिदानन्द मूर्तये  
निष्प्रपञ्चाय शान्ताय  
निरालम्बाय तेजसे



# Mahāmṛtyuñjaya Mantra

om tryambakaṃ yajāmahe su-  
gandhiṃ puṣṭivardhanam  
urvārukam iva bandhanān  
mṛtyor mukṣīya māmṛtāt

---

*Wir ehren die höchste kosmische Wirklichkeit,  
die überallhin ausstrahlt und das Wohlergehen  
aller Wesen bewirkt. Möge uns diese allumfas-  
sende Wahrheit innerlich stärken und reifen  
lassen, sodass wir Befreiung erfahren, den Tod  
überwinden und vom Nektar der Unsterblich-  
keit kosten.*

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे  
सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।  
उर्वारुकमिव बन्धनान्  
मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

# Gaṇeśa Mantra

om gaṃ gaṇapataye namaḥ

*Om ist der kosmische Urklang. Gaṃ ist das Bīja Mantra von Gaṇeśa. Gaṇa steht für alle guten Kräfte und Pati bedeutet Wohnstätte. Gaṇapati steht somit für alle guten Energien, die freigesetzt werden. Namaḥ kann mit Ehrerbietung oder auch mit Verneigung (namas) übersetzt werden. Es heisst, dass dieses Mantra alle Hindernisse auf deinem Weg entfernt.*

---

ॐ गं गणपतये नमः

# Pavamāna Mantra

om asato mā sad gamaya  
tamaso mā jyotir gamaya  
mṛtyor māmṛtaṃ gamaya

---

ॐ असतो मा सद्गमय  
तमसो मा ज्योतिर्गमय  
मृत्योर्मांमृतं गमय

# Lotus Mantra

om maṇi padme hūṃ

*Om ist der kosmische Urklang. Maṇi kann mit  
Juwel und Padme mit Lotus übersetzt werden.  
Hūṃ bekräftigt und besiegelt das Mantra, das  
für Mitgefühl, die Klarheit und Weisheit des  
Geistes und für die Erleuchtung steht.*

ॐ मणिपद्मे हूँ

# Tara Mantra

om tāre tuttāre ture svāhā

*Gruss und Ehre der gütigen Tara, der Retterin, die uns von unseren Ängsten befreit und die uns hilft, durch alles Schwere hindurchzugehen. Tara ist ein weiblicher Buddha, der bzw. die für Mitgefühl steht. Sie schützt die Menschen vor den acht grossen Lebensgefahren:*

- 1. Stolz, symbolisiert durch den Löwen*
- 2. Verblendung, symbolisiert durch den Elefant*
- 3. Zorn, symbolisiert durch das Feuer*
- 4. Neid, symbolisiert durch die Schlange*
- 5. Falsche Ansichten, symbolisiert durch die Räuber*
- 6. Geiz, symbolisiert durch das Gefängnis*
- 7. Begierde, symbolisiert durch die Überschwemmung (Flut)*
- 8. Zweifel, symbolisiert durch Dämonen*

ॐ तारे तुत्तारे तुरे स्वाहा

# Herz Mantra

(Teyatha)

om̐ gate gate pāragate pāra-  
saṃgate bodhi svāhā

*In vollkommenem Verstehen vom Ufer der Täu-  
schung und Unwissenheit zum Ufer von Weis-  
heit und Mitgefühl gegangen, zur Erleuchtung  
zum Wohle aller Wesen.*

---

ॐ गते गते पारगते  
पारसंगते  
बोधि स्वाहा

# Bīja Mantra (Cakra-Mantra)

laṃ  
vaṃ  
raṃ  
yaṃ  
haṃ  
oṃ  
...

लं  
वं  
रं  
यं  
हं  
ॐ  
...

*Jedes Bīja Mantra steht mit einem Element und einem der sieben Energiezentren (Cakra) in Resonanz. Die Punkte zeigen die Stille an, die auf Om folgt. Diese Stille steht mit dem siebten Energiezentrum in Verbindung.*

1. mūlādhāracakra	Erde	laṃ
2. svādhīsthānacakra	Wasser	vaṃ
3. maṇipūracakra	Feuer	raṃ
4. anāhatacakra	Luft	yaṃ
5. viśuddhacakra	Äther (Raum)	haṃ
6. ājñācakra	Geist	oṃ
7. sahasrāracakra	Bewusstsein	Stille

## Oṃ śāntiḥ pāṭha Mantra

oṃ sarveṣāṃ svastir bhavatu  
sarveṣāṃ śāntir bhavatu  
sarveṣāṃ pūrṇaṃ bhavatu  
sarveṣāṃ maṅgalaṃ bhavatu  
sarve bhavantu sukhinaḥ  
sarve santu nirāmayāḥ  
sarve bhadraṇi paśyantu  
mā kaścid duḥkabhāg bhavet  
lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu  
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

---

ॐ सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु।  
सर्वेषां शान्तिर्भवतु।  
सर्वेषां पूर्णं भवतु।  
सर्वेषां मङ्गलं भवतु।  
सर्वे भवन्तु सुखिनः।  
सर्वे सन्तु निरामयाः।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु।  
मा कश्चिद्दुःखभागभवेत्।  
लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

---

*Mögen alle Wesen glücklich, zufrieden und frei sein und in Fülle leben. Mögen alle Wesen frei von Leid und Krankheit sein. Mögen alle Wesen Gesundheit, Frieden und Freude erfahren. Möge es allen Wesen gut gehen! Frieden! Frieden! Frieden!*



