



Kosmische Manifestation von Klang und Licht

Klang ist die Schwingungsform von Licht

- Licht ist das Feld (Consciousness). Raum und Klang sind Manifestationen in der Zeit
- Licht enthüllt Wissen, Klang trägt, erhält und verkörpert Wissen
- Mantra projiziert die Grundenergien der Zeit mit seinen universellen Energien, Ideen und Potentialen.

Die 4 Ebenen der Sprache

1. Vaikhari: hörbare Sprache – Wachzustand – A
2. Madhyama: Pranische Sprache – Traumzustand – U
3. Pashyanti: kausale Sprache – Tiefschlaf – M
4. Para: Transzendent (Turiya) – Stille



AUM

Die Rishis, die Weisen, die in den tiefsten Zustand des Bewusstseins eintraten, erlebten den „Klang der Stille“. Repräsentiert durch den Klang von **OM**.

Der Klang von OM besteht aus 3 Buchstaben: **A, U & M**. Daher wird manchmal Aum geschrieben. Dies sind die einzigen drei Laute, die wir ohne unsere Zunge hervorbringen können.

Diese 3 Grundlaute von A, U & M werden auch als Urlaute oder existentielle Laute bezeichnet.

AUM ist ein universeller Klang
Jede Tradition hat AUM verwendet, aber mit leicht unterschiedlichen Variationen

Sikhismus verwendet **OMKAR**

Im Buddhismus verwenden sie das Mantra „OM mani padme HUM“

Islam: **AMIN**

Das Christentum hat sein **AMEN**



AUM

"A" im Nabel oder Bauch - symbolisiert die Schöpfung; Interessant ist, dass sich auch die „schöpferischen“ oder Fortpflanzungsorgane im Unterbauch befinden

Das „**U**“ vibriert im Brustraum– steht für Bewahrung, wo sich auch die Lungen befinden (die Lungen erhalten oder bewahren den Körper durch den Atem)

"M" vibriert um die Gesichts- und Kopfregion herum. verbunden mit Auflösung, da alles, was aufgegeben werden soll, zuerst mental losgelassen wird.

Der gesamte Zyklus des Universums und alles, was es enthält, ist in AUM symbolisiert. Das Chanten von AUM ist eine Reise vom Groben zum Subtilen und schließlich zum subtilsten Aspekt der Realität. von einem lauten Geist zu einem stillen Geist. Vom Tun zum Nicht-Tun.

Die sanfte Intonation von AUM wandelt alle negativen Gedanken, Überzeugungen und Ängste in positivere und lebensspendende Schwingungen um.



Mantra & Yoga

Mantra & Yoga

„Wenn wir die spirituelle Essenz von Kirtan erkennen wollen, müssen wir uns eingehender mit dem Thema Mantra befassen“ David Frawley

Mantra Yoga: Realität besteht aus Schwingung, die im Wesentlichen Klang ist

Man = Manas, Geist

Tra: Werkzeug

- Mantra ist das wichtigste yogische Werkzeug, um den Geist zu beruhigen Mantra kann die Schwingungsebene des Geistes verändern und verbindet uns mit unserer eigenen inneren Stille
- Mantra kann tiefere Wahrheiten enthüllen und diejenigen ausdrücken, die wir stärken und verkörpern möchten.
- Mantra kann uns zurück zur Quelle als unkonditioniertes Bewusstsein führen (Nada Yoga)



Mantra & Yoga

Energetik des Mantras:

- Klangfaktor: unterschiedliche Qualitäten von Vokalen und Konsonanten, Wirkung der Aussprache
- Prana-Faktor: wie der Klang entsteht: wie viel Kraft, Intensität und Prana, wie das Mantra mit dem Atem ausgerichtet ist
- mentaler Faktor: Intention, Bedeutung, Hingabe, Emotion



Formen von Mantra

- **Bija Mantras:** (Seed Mantras) Urkräfte der Natur und des Bewusstseins Sanskrit Alphabet, Vokale und Konsonanten!
- - OM: kosmische Schwingung, Prana-Energie
 - AIM: Energie von Klang
 - HRIM: Sonnenenergie
 - SRIM: Mondenergie
 - KRIM: elektrische Energie
 - KLIM: magnetische Energie
- **Namensmantras:** Om jai ma guru, om namah shivaya, Hare Krishna om gam ganapataye namah
- **Gebete, Slokas, Stotras:** Lob- oder Preishymnen.

Kirtan, Mantra und Bhakti-Yoga

„Kirtan setzt die Kraft des Mantras in uns in Bewegung, nicht nur als ein mentales Muster, sondern als ein Strom tiefer Energie und Gefühl“
David Frawley

- Singen, Mantra und Kirtan ist eine der Hauptmethoden des **Bhakti Yoga**, dem Yoga der Hingabe
- Es dient als Kanal für Gefühle, Leidenschaft, Emotion und Motivation für den spirituellen Weg
- Traditionell werden Gebet, rituelle Anbetung und hingebungsvolle Meditation verwendet.
- Innere Verehrung der Herzenskraft (hridaya): Mit Hilfe der äußeren Verehrung von Gottheiten, Altären oder Schreinen wird das Innere betont und kultiviert!
- Jnana und Bhakti Yoga sind zwei Seiten des ganzheitlichen Ansatzes des Yoga
- Jnana: Selbsterkenntnis, Unterscheidung, Konzentration, Atma Vichara (Erforschung), Meditation –
- Bhakti: Hingabe, Leidenschaft, Seva, Prem, Ritual, Mantra, Anbetung, Gebet, Sangha

- **Das Soma der Liebe, Hingabe und Sangha**

- **Prem:** Liebe zum Leben selbst

Hingabe und Liebe sind die Schlüssel zu Wohlbefinden und Glück, welche die Kraft haben, negative Emotionen wie Angst, Verlangen, Wut, Groll, Anhaftung und Trauer zu beseitigen.

Hingabe nimmt unser grundlegendes Bedürfnis – unseren Wunsch, geliebt zu werden – und verwandelt sie in ein Streben nach Liebe als Grundlage der Existenz.

- Selbstliebe und Selbstakzeptanz sind notwendig um alte negative Muster, Verletzungen und Traumata loslassen
- Beziehung und Sangha:
sie ist das Feld der Unterstützung und Fürsorge, das wir für die innere Reise brauchen!
Die Beziehungen die wir mit Menschen haben, mit denen wir am meisten auf Herzensebene verbunden sind, sind sehr wichtig!

Das Herz hat eine magnetische Energie, die das anzieht, was wir wirklich im Leben suchen –
Wenn wir es wagen, unsere tiefsten Sehnsüchte und Wünsche zu entdecken, finden wir Gleichgesinnte und ein magisches Netzwerk der Unterstützung, welche die höheren spirituellen Kräfte ohne große Anstrengung anziehen!

Soma Yoga Anrufung:

**Om namah shivaya gurave
Sat-chit-ananda murtaye
nishpranchaya shantaya
niralambaya tejase**

Anrufung an Shiva als das Absolute: unkonditioniertes Bewusstsein und Verkörperung von Sein, Wissen und Glückseligkeit. Immer frei und in Frieden, aus sich selbst heraus strahlend.

**Om sarva mangala mangalye shive sarvatha sadhike
sharanye tryambake gauri narayani namostute**

Anrufung an die Shakti, die heilige weibliche Kraft der Manifestation, die Energie und Schöpfungskraft des Bewusstseins - sie ist wohlwollend und hat uns das Leben geschenkt - sie ist die Mutter allen Seins, Verehrung der Mutter!

lokah samastah sukhino bhavantu

Mögen alle Wesen glücklich und frei sein.

shanti, shanti, shantih
Frieden, Frieden, Frieden