

Kosmische Manifestation von Klang und Licht

Klang ist die Schwingungsform von Licht

- Licht ist das Feld (Consciousness). Raum und Klang sind die Manifestationen
- 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**.
- Die 3 Grundlaute von A, U M werden auch Pranava genannt
- AUM ist ein universeller Klang und die Grundlage aller Manifestation
- 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 **AMEN**

AUM

- **"A"** im Nabel oder Bauch - symbolisiert die Schöpfung; Interessant ist, dass sich auch die „schöpferischen“ oder Fortpflanzungsorgane im Unterbauch befinden
- „**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 Kopfreion 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 zu einem stillen Geist.
Vom Tun zum Nicht-Tun.

Die sanfte Intonation von AUM hat die Kraft negativen Gedanken, Überzeugungen und Ängste in positivere und lebensspendende Schwingungen umzuwandeln.

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 eines Mantra:

- 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

- 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

clear mind – open heart

- **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 die Fähigkeit vorbehaltlos zu lieben und in ein Streben nach Liebe als Grundlage des Lebens

- Selbstliebe und Selbstakzeptanz sind notwendig um alte negative Muster, Verletzungen und Traumata loslassen
- Beziehung und Sangha:
sie geben 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 Herzesebene 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!