

# MANTRA- INITIATION

in der  
**Himalaya-  
Tradition**

Über die  
authentische alte  
Mantra-Praxis: wie das  
individuelle Mantra  
gefunden und übermittelt  
wird, und welche  
Bewandtnis es damit hat

TEXT ● SRILA DEVI



„So wie Butter  
im Kochvorgang die  
Qualität und den Geschmack  
des Essens verändert, so  
verändern Mantras die  
Konditionierungen  
unseres Geistes.“

Swami Veda  
Bharati

**M**antras sind in der Yogaszene vor allem durch das Mantra-Singen bekannt. Im Westen sowie z.T. auch in Indien werden uralte Sanskrit-Mantras gerne gesungen und gehört, da sie unter anderem eine friedliche Atmosphäre verbreiten. Traditionell praktiziert, haben Mantras allerdings eine wesentlich tiefere und stärkere Wirkung. Besonders unter der Leitung eines kompetenten Lehrers haben sie das Potenzial, die menschliche Persönlichkeit tiefgreifend zu verändern und das spirituelle Wachstum enorm zu beschleunigen.

In der *Himalaya-Tradition* ist mantrische Praxis eine wichtige Komponente. Diese Tradition ist eine etwa 5000 Jahre alte ungebrochene Ordinationslinie, die von Swami Rama (1925–1996) in den Westen gebracht und später von Lehrern wie Swami Veda Bharati in Indien und Pandit Rajmani Tigunait in den USA weitergeführt wurde. Vorrangig handelt es sich hierbei um eine innere Tradition, in der kaum Rituale, dafür aber verschiedene meditative Praktiken angewendet werden.

Wenn sich Schüler entscheiden, ernsthaft innerhalb dieser Tradition zu lernen, können sie ein persönliches Mantra erhalten. Dieses ist auf den jeweiligen Schüler abgestimmt und wird innerhalb einer Initiationszeremonie übermittelt. Was diese Mantras sind, was sie bewirken, wie sie ausgewählt, weitergegeben und praktiziert werden, wird Thema dieses Artikels sein.

## MANTRAS – EIN ÜBERBLICK

Ein Mantra ist eine Art Ton für das Göttliche im Menschen und setzt sich aus einer oder mehreren Silben zusammen. In Indien nennt man die alles durchdringende, göttliche Wirklichkeit *Brabman*. Diese Wirklichkeit umfasst Bewusstsein und Energie, die im endlosen Raum existieren. Im tantrischen System werden diese Kräfte *Shiva* und *Shakti* genannt, im *Vedanta* heißen sie *Brabman* und *Maya*, und in der *Samkhyas*-Philosophie *Purusba* und *Prakrti*. Im Menschen werden sie durch Geist und Materie widerspiegelt; unser Körper ist eine verdichtete Form dieser Energie. Aus der indischen Perspektive ist Gott daher kein Wesen, sondern eine Erfahrung, die entsteht, wenn sich die individuelle (materielle) Energie mit dem kosmischen (geistigen) Bewusstsein vereinigt.

Die *Rshis*, die alten Weisen Indiens, verbrachten viel Zeit damit, ihr eigenes Bewusstsein zu erforschen. Dazu nutzten sie unter anderem Mantras, die sie in tiefer Meditation empfangen hatten. Dabei fanden sie heraus, dass diese kosmischen Töne eine Brücke zwischen dem individuellen und dem göttlichen Bewusstsein darstellen. Sie bemerkten zudem, dass durch ihre korrekte Anwendung verschiedene spirituelle Zustände erreicht sowie Krankheiten und Leid gelindert werden konnten.

## WIRKUNG AUF DIE PERSÖNLICHKEIT

Die *Rshis* entdeckten auch, dass jede Persönlichkeit ihre individuelle Zusammensetzung hat. Aus yogischer Sicht befinden sich die Eindrücke vieler verschiedener Leben, sogenannte *Samskaras*, in unserem Unterbewusstsein. Was auch immer wir tun, fühlen oder uns wünschen, wird durch diese Eindrücke aktiviert. Die Gesamtsumme der *Samskaras* macht unseren Charakter aus, und oftmals ist es schwer, gegen diese unbewussten Impressionen oder Gewohnheiten zu handeln, auch wenn wir das eigentlich möchten.

Daher müssen wir lernen, die Muster dieser Eindrücke zu verändern, wenn wir unsere Persönlichkeit weiterentwickeln und spirituell wachsen möchten. Dazu ist ein Mantra sehr hilfreich. Es kann unseren Charakter zum Positiven wandeln, der durch regelmäßige Praxis sanfter, ruhiger und reflektierter wird. Auch unser Bewusstsein wird feinstofflicher und eingerichteter. Meist geschieht diese Veränderung allmählich, ähnlich der sanften Kraft des Wassers, die nach und nach ganze Berge abtragen kann.

## MANTRA-INITIATION

Wie in anderen indischen Traditionen auch, wird das Mantra in der Himalaya-Tradition von einem Lehrer an den Schüler übermittelt. Dafür gibt es einen rationalen sowie einen intuitiven Vorgang. Im Ersteren wird das Mantra der Persönlichkeit des Schülers angepasst. Der Lehrer ist sowohl in der Mantra-Wissenschaft als auch in der menschlichen Psychologie geschult. Er kann daher schnell erkennen, welche inneren Blockaden den Schüler daran

hindern, sein volles Potenzial zu entfalten. Der Vorgang der Mantra-Initiation geht jedoch weit über Psychologie hinaus. Idealerweise hat der Initiator einen ungetrübten, freien Geist, der das Mantra intuitiv in der Meditation empfangen und dann an die Schüler weitergeben kann.

Die zeremonielle Initiation in der Himalaya-Tradition beinhaltet verschiedene traditionell etablierte Prozeduren. Das Mantra ist ein Meilenstein in der spirituellen Entwicklung des Schülers, und deshalb muss dieser sich für mindestens einen Tag vor der Initiation durch sattvische, vegetarische Ernährung reinigen. Auch sollte er emotional aufwühlende Aktivitäten vermeiden und Geistesruhe kultivieren.

Am Tag der Einweihung kommt der Schüler frisch geduscht und mit sauberer Kleidung zur Initiation. Als Zeichen des Respekts werden Früchte, Blumen und *Dakshina* (eine Geldspende) dargebracht. Diese Gaben symbolisieren die fünf Sinne und signalisieren die aufrichtige Absicht des Schülers, den Sinnesfreuden nicht abzuschwören, sondern sie dem größeren Genuss der spirituellen Entwicklung unterzuordnen.

Am Ort der Zeremonie wird der Schüler gebeten, zu meditieren. Nach einiger Zeit wird er in einen Raum gebracht, in dem der Initiator meditiert. Die beiden meditieren nun gemeinsam, bis der Initiator zu einem bestimmten Zeitpunkt das Mantra in das rechte Ohr des Schülers flüstert. Daraufhin wird wieder für eine Weile meditiert, bis die Zeremonie mit einer Segnung des Schülers endet.

Die Mantra-Initiation ist ein Vorgang des Gebens und Nehmens auf höchstem Niveau. Der Schüler schenkt sein Vertrauen sowie seine Bereitschaft, auf die Reise der Selbstfindung zu gehen. Der Lehrer gibt ihm das durch die Gnade der Tradition übermittelte Mantra sowie sein Versprechen, dem Schüler auf seinem spirituellen Weg zu helfen.

### NACH DER INITIATION

Ein persönliches Mantra wird traditionell geheim gehalten, denn es heißt, dass es sonst an Kraft verliert. In der Tradition wird das Mantra als bester Freund verstanden, der fortwährend bei uns ist. Bestenfalls hat man es immer im Sinn: an der Bushaltestelle, im Wartezimmer, beim Autofahren, und wann immer Zentrierung benötigt wird. Egal, wie sehr die Sinne von außen bombardiert werden, das Mantra bleibt der permanente Fokus.

Es braucht Zeit und Übung, um diese Art von Konzentration zu meistern. Somit heißt es in der Tradition: „*Practice, practice, practice.*“ Üben geschieht durch *Japa*, das ständige Wiederholen des Mantras zu bestimmten Praxiszeiten. Dies kann laut, leise oder gänzlich mental stattfinden. Anfangs wird dazu oft eine *Japa-Mala* (Gebetskette) verwendet, die später nicht mehr notwendig ist. Im fortgeschrittenen Stadium lässt der Praktizierende das Mantra ohne aktives mentales Zutun aufkommen und beobachtet es lediglich. Dieses Bewusstsein über die Gegenwart des Mantras ist der eigentliche *Japa*, der den göttlichen Willen nicht durch Eigensinn blockiert.

---

„Die Mantra-Initiation ist ein Vorgang des Gebens und Nehmens auf höchstem Niveau. Der Schüler schenkt sein Vertrauen sowie seine Bereitschaft, auf die Reise der Selbstfindung zu gehen. Der Lehrer gibt ihm das durch die Gnade der Tradition übermittelte Mantra sowie sein Versprechen, dem Schüler auf seinem spirituellen Weg zu helfen.“

---

### PURASH-CHARANA: EIN SCHRITT NACH VORNE

Um das volle Potenzial der Mantra-Initiation zu nutzen, ist es ratsam, einer systematischen Praxis namens *Purash-Charana* („Schritt nach vorn“) nachzugehen. Hierbei wird eine spezifische Anzahl von Mantras in einer bestimmten Zeitspanne wiederholt, z.B. 125.000 Mantras für Anfänger oder 2,4 Millionen Mantras für Fortgeschrittenere. Wichtig ist, dass dies relativ langsam und stetig geschieht, denn die kraftvolle Wirkung des Mantras kann bei zu intensiver Rezitation das Nervensystem überfordern. Daher ist auch hier der Rat eines kompetenten Lehrers wegweisend.

Durch *Purash-Charana* wird das Mantra vom Geist absorbiert. Somit wird die Übung generell zuerst mit dem persönlichen Mantra gemacht. Später können dann spezifische *Sadbanas* mit dem *Gayatri-Mantra* (für innere Reinigung) oder dem *Maha-Mrtyunjaya-Mantra* (für Heilung) praktiziert werden, um individuelle Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

Mantras und mantrische Praktiken sind ein umfangreiches Thema, das in diesem Artikel nur kurz angerissen werden kann. Es gibt viele verschiedene Arten von Mantras mit sehr unterschiedlichen Wirkungen sowie Feinheiten und Nuancen, die in der Praxis beachtet werden müssen. In der Himalaya-Tradition ist das Ziel der Mantra-Praxis, den Schüler langsam in einen tiefen Zustand der Stille und in die unterschiedlichen Ebenen des Seins zu führen, damit schließlich die Vereinigung zwischen dem individuellen und dem kosmischen Bewusstsein stattfinden kann. ●

### Zum Weiterlesen:

- Swami Veda Bharati: *Mantras: The sacred chants*, Wisdom Tree
- Pandit Rajmani Tigunait: *The Power of Mantra & The Mystery of Initiation*, The Himalayan Institute Press