



Bedeutung der Mantra zum Chakra-Kurs

Der Kurs ist erhältlich auf www.andreasziorjen.com/shop

Woche 1 - Die Aura

Om saha navavatu / saha nau bhunaktu / saha viryam karavavahai
tejasvi navadhitamastu / ma vidvishavahai / Om shanti shanti shanti

Das Shanti-Mantra ist ein Mantra zur Segnung der Zusammenarbeit zwischen Lehrenden und Lernenden:

Om, Mögen wir geschützt sein! Mögen wir genährt sein!
Mögen wir mit grosser Energie zusammen arbeiten! Möge unser Lernen brillant sein!
Mögen wir in Harmonie miteinander sein. Om, Frieden, Frieden, Frieden

Woche 2 - Muladhara Chakra

Om sat chit ananda parabrahma / purushottama paramatma
shri bhagavati sametha / shri bhagavate namaha

Das Mula Mantra (Mula heisst Fundament oder Wurzel) ruft die höchste Göttliche Kraft in allen ihren Formen an und ist sehr kraftvoll. Übersetzt ungefähr:

Om. Wir rufen die höchste Energie des Absoluten und der Schöpfung an, die aus reinem Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit ("sat-chit-ananda") besteht. Die Allseele, die sich in menschlicher Form manifestiert und in unserem Herzen wohnt. Wir anerkennen die Interaktion des "weiblichen", schöpferischen (bhagavati) und dem "männlichen", beobachtenden Aspekt Gottes (bhagavate) in unserem Leben und sind dankbar dafür.

Woche 3 - Svadisthana Chakra

Om parashaktiyai namaha

Ein Shakti-Mantra, um die Essenz des schöpferischen, "weiblichen" Aspekts der Realität anzuerkennen und uns bewusst mit ihm zu verbinden. Shakti ist die vibrierende Qualität der Welt, ohne die Shiva - ihre "andere" Seite - gar nichts zum Wahrnehmen hätte. Para bedeutet "das Höchste", wir sprechen also hier die höchste kosmische Energie an. "Namaha" findet sich oft in Mantras und bedeutet "nicht meins" oder "nicht ich". Da wir im Yoga davon ausgehen, dass wir alle ein Ausdruck des höchsten Göttlichen Seins und somit von Shakti/Shiva sind, braucht es diese "hinausstellung", um überhaupt mit dem Göttlichen als Gegenüber zu "sprechen". Das ist die

Voraussetzung für Bhakti Yoga, den Yoga der Hingabe, da wir ja etwas äusseres brauchen, dem wir uns hingeben können. In Jnana Yoga, dem Yoga der Erkenntnis, geht es dann wiederum darum zu erkennen, dass wir eigentlich alle eins sind und nur die Illusion des Egos sich getrennt von der Schöpfung fühlt, eben "nicht-ich". Namaha wird oft auch einfach als "Verbeugung vor" oder Gruss gelesen.

Woche 4 - Manipura Chakra

Om gam ganapataye namaha

Ganesha - vielen bekannt in seiner Darstellung mit Elefantenkopf - repräsentiert die Energie des spirituellen und materiellen Erfolgs und der Fülle. Durch das Mantra verbinden wir uns mit dieser Energie, die hilft, dass wir unsere Willenskraft "richtig" - d.h. im Einklang mit unserem tieferen Lebensplan und dem Göttlichen - ausrichten, und in allen Bereichen unseres Lebens im Fluss bleiben.

Woche 5 - Anahata Chara

Lokah samastah sukhino bhavantu

Möge es allen Wesen (samastah) im Universum (loka) wohl ergehen (sukha = Leichtigkeit, Freude, Wohlbefinden, Freiheit), mögen sie in Freude, Freiheit und in Vereinigung mit dem Universellen (bhavantu) leben, und mögen meine Gedanken, Worte und Taten dazu beitragen (Zusatz aus dem Jivamukti Yoga) Eine einfachere Version für das Rezitieren auf Deutsch könnte lauten: Möge das ganze Universum mit Frieden, Liebe, Freude und Licht erfüllt sein.

Woche 6 - Vishuddha Chakra

Aham brahmasmi

Das Absolute (Brahman) und ich (Aham) sind eins. Einer der vier Mahavakya, der "grossen Sätze" der indischen Offenbarungstexte (Veda).

Woche 7 - Ajna Chakra

Om bhur bhuvah svaha / tat savitur varenyam

bhargo devasya dhimahi / dhyo yo nah prachodayat

Das Gayatri Mantra ist eines der bekanntesten spirituellen Mantras. Es ist ein Sonnenmantra und bittet um Klarheit und Erleuchtung.

Woche 8 - Sahasrara Chakra

Om hrim namah shivaya.

Om namah shivaya ist eines der bekanntesten Mantras und bezieht sich auf das Absolute Bewusstsein, die Kräfte des steten Wandels, die uns helfen sollen, uns von negativen Einflüssen zu lösen und unseren Geist zu erheben. Hrim ist die Keimsilbe von Durga und repräsentiert den weiblichen Aspekt des Göttlichen. Dieses Mantra kann uns also dabei helfen, die beiden Pole in uns harmonisch zu vereinigen und damit in Richtung eines höheren Bewusstseinszustands zu bewegen.

Woche 9 - Der Zentralkanal

Atma hridaye / hridayam mayi / aham amrite / amritam brahmani

Entnommen aus der Taittiriya Upanishad. Hridaya ist das spirituelle Herz, Atman ist die All-Seele. Im wesentlichen besagt dieses Mantra, dass alles in unserem Herz zusammenkommt, dass wir uns letztlich nur zum Herz orientieren müssen, um das Absolute zu finden, und auch dass es somit immer in uns ist, denn das Herz ist ja in uns.