

EKNATH EASWARAN

Das Mantra-Buch



GOLDMANN

### *Buch*

»Das Mantra kann zu einer Stütze im Leben werden und trägt einen durch alle Bedrängnisse«, bekannte Mahatma Gandhi. Die Anwendung von Mantras ist nicht nur im hinduistischen und buddhistischen Kulturkreis heimisch. Der große spirituelle Lehrer Easwaran stammt zwar aus Indien, doch in der Mantra-Praxis sieht er einen universellen, allen Kulturen geläufigen Weg, um die bewusste wie die unbewusste Unrast des Denkens zu beruhigen, achtsam zu werden und die Verbundenheit mit dem ganzen Universum zu erfahren.

Easwarans Einführung in den Gebrauch von Mantras ist so grundlegend und einfach, dass jeder ohne Vorwissen damit anfangen kann. Er erklärt, was ein Wort oder eine Wortfolge zu einem Mantra macht, wie man »sein« Mantra findet, wann und wie man es (nur in Gedanken) aussprechen soll, und wie uns diese einfache Übung mit Kraft, Ausdauer und Liebe verbindet. Wenn wir mit Angst, Wut, Kummer, Hilflosigkeit oder Verzweiflung zu kämpfen haben, zeigt sich der spirituelle Rückhalt durch das Mantra ebenso wie in Momenten des Glücks.

Easwaran vermittelt die Mantra-Praxis so, wie die Mantras selbst sind: einfach, konzentriert und mit einer Klarheit, die unmittelbar bis ins Unbewusste wirkt.

### *Autor*

Sri Eknath Easwaran wurde 1910 in Kerala in Südindien geboren. Nach einem Studium der Englischen Literatur wurde er Professor in Nagpur/Zentralindien. 1959 kam er als Universitätslehrer nach Kalifornien. Dort wurde er bald als Buchautor, Übersetzer, als spiritueller Lehrer und vor allem als Meditationslehrer bekannt. 1961 gründete er das Blue Mountain Center of Meditation. Während er als Lehrer kleine Gruppen und den unmittelbaren Kontakt mit seinen Zuhörern bevorzugte, erreichten seine mehr als zwei Dutzend Buchveröffentlichungen weltweit ein riesiges Publikum. Er starb 1999.

*Von Eknath Easwaran sind bei Goldmann außerdem erschienen:*

Die Upanischaden (21826)

Die Essenz der Upanischaden (21920)

Die Bhagavad Gita (22013)

EKNATH EASWARAN

DAS  
MANTRA-BUCH

*Zauberworte  
für alle Lebenslagen*

Vorwort von Dr. med. H. Lowenstein

Aus dem Englischen  
von Peter Kobbe

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 1977 unter dem Titel »The Mantram Handbook«  
bei Nilgiri Press, Tomales, California, USA. Dieser Ausgabe liegt die Fifth  
Edition der Originalausgabe vom Januar 2009 zu Grunde.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

15. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2010

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 1977, 1993, 1998, 2008 The Blue Mountain Center of Meditation  
By arrangement with Nilgiri Press. P. O. Box 256, Tomales, California 94971,  
www.easwaran.org

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Thomas Northcut

Redaktion: Michael Schaeffer

WL · Herstellung: CZ

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-21894-3

www.goldmann-verlag.de

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	15
1. Einführung ins Mantra	19
2. Auswählen eines Mantras	32
3. Einige große Mantras	42
4. Das Mantra in Ihren Tagesablauf integrieren	69
5 Den Geist in ruhiger Gleichförmigkeit halten	88
6 Vorlieben & Abneigungen überwinden	99
7 Erregung & Depression	120
8 Sich Angst, Zorn & Gier nutzbar machen	140
9 Das Mantra zur Zeit des Todes	169
10 Das Ziel des Lebens	182
11 Das Mantra & andere spirituelle Disziplinen	206
12 Im Mantra fest verankert sein	237
Anmerkungen zur deutschen Übersetzung	252



VORWORT

# Das Gehirn, der Geist & das Mantra

*Von Dr. med. Daniel H. Lowenstein*

ALS ARZT und Neurowissenschaftler tendiere ich dazu, das menschliche Verhalten mit den Augen eines Biologen zu betrachten. Vier Milliarden Jahre evolutionärer Trial-and-Error-Prozesse haben zur Erschaffung dieses großartigen Gebildes geführt, das wir Gehirn nennen, die physisch-materielle Quelle unseres Verhaltens und der Sitz des individuellen Bewusstseins. Der durch dieses außergewöhnliche Netzwerk aus Zellen und Verbindungen – das komplexeste physische Gebilde im uns bekannten Universum – hervorgebrachte kollektive Nutzen ist überwältigend. Sobald unser Gehirn und Geist auf eine Idee oder Aufgabe voll konzentriert sind, besitzen sie eine schier uneingeschränkte Erkundungs-, Problemlösungs- und Gestaltungsfähigkeit.

Und dennoch: Wenn ich mir die Gewohnheiten der Leute ansehe, wenn ich mir die Geschichten meiner Patienten anhöre, wenn ich mit Freunden und Kollegen, Verkäufern und Taxifahrern Beobachtungen teile, wenn ich, 50 plus, meine eigene Lebensspanne bewussten Gewahrseins in

Augenschein nehme, bin ich frappiert von den zahlreichen, ständig auftretenden Konflikten, Herausforderungen und Zerrissenheiten. Wie viele von uns können sich an eine Woche, ja auch nur an einen Tag, erinnern, wo sie sich nicht mit irgendetwas herumschlugen, das die Quelle psychischen Unbehagens war? Wir fürchten das Versagen, den Misserfolg. Wir werden umgetrieben von Verärgerung und Ungeduld, von ängstlicher Besorgnis über noch in der Zukunft liegende Geschehnisse und von Enttäuschung über bereits eingetretene Ereignisse. Wir tragen Schuldgefühle mit uns herum, Beunruhigung und Unzufriedenheit über unsere Gesundheit, unsere Leistungen, unseren Körper, unser Gedächtnis, unser elterliches Geschick. Dieser negative Strom ist durchsetzt von zufällig hervorbrechenden Gedanken, die durch unser Bewusstsein fegen: ein plötzliches Gelüst auf Pizza, eine Vorstellung von uns selbst in einem neuen, attraktiven Pullover, ein Verlangen, Hawaii zu besuchen, eine Wiederholung eines Gesprächs von gestern. Die Liste ist offenbar endlos!

Warum geschieht das? Warum fließt unser Bewusstsein wie eine unablässige Flut lästiger oder unproduktiver Gedanken dahin, wo doch unser Gehirn und Geist die Fähigkeit besitzen, sich laserscharf auf eine einzelne Aufgabe zu konzentrieren?

Die moderne Neurowissenschaft hat begonnen, den biologischen Unterbau von Teilen unseres Bewusstseins offenzulegen. Wir erkennen jetzt beispielsweise, dass das psychische Erleben von Angst die Aktivierung der Amygdala, einer kleinen, kugelförmigen Ansammlung von Neuronen

(Nervenzellen) erfordert, die sich tief drin im Schläfenlappen befindet. Die Wahrnehmung konfliktträchtiger Gegebenheiten, ob es sich nun um innere oder äußere Konflikte handelt, ist mit einem längs der Mittellinie gelegenen Gebiet des Gehirns verbunden, das als der anteriore cinguläre Kortex bekannt ist. Der am vordersten Teil des Gehirns befindliche orbitofrontale Kortex spielt eine zentrale Rolle beim Abwägen von Belohnung und Strafe, was ja die Grundlage der Entscheidungsfindung bildet.

Aber trotz dieser Fortschritte haben wir noch immer keine Erkenntnis über die Natur der periodisch wiederkehrenden und unbefriedigenden Gedanken, die unseren Geist ablenken. Zen-Unterweisungstexte bezeichnen dies als den »Affengeist« – so als springe und tolle da eine Schar ausgelassener Affen zwischen allen Ecken unseres Bewusstseins.

Und das vollzieht sich bloß an der Oberfläche unserer Gehirntätigkeit; denn es sind die Gedanken, die wir »bewusst« registrieren. Aber wir wissen alle, dass es auch einen Bereich des Geistes auf der unterbewussten und auf der unbewussten Ebene gibt, aber nur wenigen ist bewusst, wie ungeheuer groß dieser Bereich sein muss. Um *ein* einfaches, aber anschauliches Beispiel anzuführen: Denken Sie darüber nach, wie wir unser Sehvermögen anwenden, um die Welt wahrzunehmen. Was ist eine »Seh«-Erfahrung, was macht sie aus? Genau genommen sind wir diesbezüglich *nicht* auf Gegenstände begrenzt, die in unser bewusstes Gewahrsein gelangen. Wir wissen dies zum Teil aufgrund der Entdeckung eines bemerkenswerten, relativ seltenen

Phänomens, der sogenannten »Rindenblindheit«. Davon betroffene Menschen haben infolge einer Verletzung spezieller Regionen des in der hinteren Großhirnrinde gelegenen visuellen Kortex (auch »Sehrinde« genannt) ihre Sehfähigkeit eingebüßt. Das ist eine spezielle Art der Blindheit, die nur bei einem geringen Anteil der Blinden vorkommt. Die Rindenblinden sehen nichts, genauso wie Sie von Ihrem Hinterkopf aus nichts sehen.

Machen wir folgendes Experiment: Wir sagen der rindenblinden Person, dass wir ihr Sehvermögen testen werden, indem wir vor ihr unsere Hände hochhalten und kurz die Finger unserer rechten oder linken Hand bewegen. Dann fragen wir diese Person, welche Hand sich gerade bewegt. Unsere Versuchsperson protestiert: »Das ist doch Zeitverschwendung! Ich kann nichts sehen!« Worauf wir erwidern: »Das können wir verstehen – aber versuchen Sie einfach Ihr Bestes. Es wird Ihnen womöglich so vorkommen, als würden Sie bloß raten, aber Sie müssen sich unbedingt für rechts oder links entscheiden.« Das Experiment beginnt, und erstaunlicherweise ist die Versuchsperson in der Lage, jedes Mal die richtige Seite zu wählen.

Ist das verwunderlich? Vielleicht doch nicht. Denn warum sollten wir annehmen, dass das Sehvermögen nur auf diejenigen Wahrnehmungen begrenzt ist, die in unser bewusstes Gewahrsein gelangen? Genau genommen verarbeitet unser Sehsystem eine riesige Menge an Sinnesdaten, die zwar die Augen treffen, aber nie zur Oberfläche unseres bewussten Erlebens, die Welt zu sehen, emporprudeln. Führen Sie das jetzt einen Schritt weiter. Wenn es

unterhalb der Oberfläche einen Gehirnbereich gibt, der auf etwas so relativ Einfaches wie das Auswerten / Analysieren der auf Ihre Augen treffenden Lichtmuster spezialisiert ist – wie verhält es sich dann mit all den anderen Tätigkeiten des Gehirns und des Geistes?

Genau das bringt mich zum Mantra.

Durch Zufall lernte ich – vor fast zwanzig Jahren – Eknath Easwaran kennen. Er interessierte sich für die Welt der Medizin und die Funktionsweise des Geistes. Als Gegenleistung für meine medizinische Beratung gab er mir ein Exemplar seines Buches *Meditation*, das ich gewissenhaft auf meinen Nachttisch legte, aber vergaß. Glücklicherweise nahm meine Frau es zur Hand und half mir und unseren Kindern peu à peu, an der Weisheit dieses bemerkenswerten Mannes Gefallen zu finden. Im Laufe der Jahre hatte ich zahlreiche Gespräche mit Easwaran; ich nahm an Retreats im *Blue Mountain Center of Meditation* teil und erkannte allmählich die Brillanz seiner Fähigkeit, die Essenz der größten spirituellen Traditionen der Welt herauszuarbeiten und zu vermitteln. Seine in Kapitel 11 dieses Buches beschriebene »systematisch zusammenhängende Gruppe von acht spirituellen Disziplinen« beinhaltet eine elegante, schlüssige und gut praktikable Methode, Erfüllung und inneren Frieden im Alltagsleben zu finden.

Wie Easwaran betont, ist es wichtig, alle acht Disziplinen in ihrer Gesamtheit zu sehen, anstatt sie als separate, gesonderte Übungsformen zu betrachten, aus denen man sich die Rosinen nach Belieben herauspicken kann. Allerdings habe ich festgestellt, dass unter diesen acht Übungsformen

das Mantra besonders stark transformierend und doch zugleich sehr einfach zu verwenden ist. Im vorliegenden Buch erklärt Eknath Easwaran, wie man das Mantra benutzt, indem man still ein paar Worte aus einer der großen spirituellen Traditionen wiederholt, Worte wie »Om mani padme hum« oder »Ave Maria«.

Das Mantra ist besonders als Gegenmittel gegen die unseren rastlosen Geist erfüllenden täglichen Konflikte und Störungen wirksam. Auf einer oberflächlichen Ebene bringt die Wiederholung des Mantras das Gehirn dazu, von kaum zusammengehörigen Gedanken zu einer einfachen Wortverbindung oder Satzformel zu schwenken, welche die Aufmerksamkeit festhält und so das Tempo des Denkens verlangsamt.

Die Neurobiologie liefert eine andere Möglichkeit zu verstehen, wie das Mantra wohl funktionieren könnte. Aus mithilfe von Magnetresonanztomografie (MRT) durchgeführten Untersuchungen wissen wir, dass das Sichkonzentrieren auf eine Satzformel oder kurze Wortfolge bestimmte Zonen in der vorderen und seitlichen Gehirnregion aktiviert. Diese Zonen, der Stirnlappen und der Scheitellappen, sind an der selektiven Aufmerksamkeit beteiligt – der Fähigkeit, ein einzelnes, zentral fokussiertes Augenmerk trotz des Vorhandenseins ablenkender Stimuli aufrechtzuerhalten. Somit kann die gedankliche Wiederholung einer einfachen Wortverbindung oder Satzformel wie eben eines Mantras einen Führungsdraht abgeben, dank dem Ihre Aufmerksamkeit sich von einem beunruhigenden Gedankenstrom wegbewegen lässt. Offenbar verschafft das

Mantra irgendwie Zugang zu einem friedvollen, geerdeten Zentrum, das unsere Begierden, Antriebe und sonstigen unmittelbaren Bedürfnisse in die richtige Perspektive rückt.

Wirkt das Mantra auch auf tieferen Bewusstseinssebenen? Nach meinen eigenen Erfahrungen kann ich bestätigen, dass es das sehr wohl tut. Nachdem ich das Mantra über einen bestimmten Zeitraum hin bewusst wiederholt hatte, stellte ich fest, dass die Worte ganz natürlich aufstiegen, wenn ich mit einer Angst- oder Notsituation konfrontiert war. Tatsächlich bemerke ich jetzt manchmal, dass das Mantra sich selbst wiederholt, *bevor* ich eigentlich registriere, dass ich mich in einer misslichen Lage befinde. Dieses gehirnspezifische Lernen, bei dem eine häufig wiederholte Handlung zu einer unbewussten Aktivität wird, ist mit der Rekrutierung von immer mehr Neuronen in Gehirnregionen verknüpft, die durch bewusste wie auch unbewusste Tätigkeit aktiviert werden. So sieht ein geschickter Fußballspieler eine sich auftuende Lücke und schießt ein perfektes Tor, ohne bewusst über die erforderliche Kraft oder den richtigen Schusswinkel nachzudenken. So gebrauchen Sie und ich – da wir das Radfahren ja gelernt haben – ohne bewusstes Denken unseren Körper, um zu lenken, uns vorwärts zu bewegen und richtig zu bremsen.

Aber es bleiben weitere Fragen offen. Warum scheint es notwendig zu sein, dass ein Mantra spirituelle Wurzeln hat? Gibt es noch tiefere Bewusstseinssebenen, die das Mantra erreichen kann? Gibt es irgendwelche negativen Auswirkungen, wenn man sich auf ein Mantra stützt? Die Neurowissenschaft hat gegenwärtig keine Antworten auf

diese Fragen, und sie wird sie vermutlich erst in fernerer Zukunft, wenn überhaupt, beantworten können. Historisch gesehen besteht jedoch kein Zweifel, dass das Mantra immer schon ein kraftvolles und positives Werkzeug war – große spirituelle Lehrer wie Buddha oder Mahatma Gandhi haben auf ihrer spirituellen Reise ausgiebig Mantras verwendet.

Letztendlich muss man sich auf die eigene Erfahrung verlassen, um den tatsächlichen Erfolg irgendeiner Tätigkeit zu ermessen. Ich für meinen Teil kann den Wert des Mantras im Alltagsleben bestätigen. Es erzeugt auf Anhieb eine Erdung, die einem dabei hilft, die irrelevanten Geistesaktivitäten wegzuräumen – die bewussten und, wie ich glaube, auch die unbewussten. Das Mantra befähigt mich, langsamer, konzentrierter, wahrnehmungsintensiver und achtsamer zu sein. Ich sage das Mantra vor jeder Patientenvsitede in meiner Klinik. Ich sage es vor jeder Lehrtätigkeit. Ich sage es, wenn ich spüre, dass ich ungeduldig oder ärgerlich werde oder in Panik gerate. Und obwohl ich wahrscheinlich meilenweit davon entfernt bin, sein volles Potenzial zu realisieren, hat das Mantra ganz ohne Frage die alltägliche Arbeitsweise meines Gehirns und Geistes auf eine Weise verändert, die mein Leben noch bereichernder und erfüllender gemacht hat.

Nun sind Sie an der Reihe, den scharfen Blick des skeptischen Wissenschaftlers aufzugreifen. Führen Sie eigene Experimente durch. Mit Eknath Easwarans Worten: Versuchen Sie, das Mantra in Ihr Alltagsleben zu integrieren, und beobachten Sie dann genau, was passiert!

# Einführung

ICH HABE DIESES BUCH GESCHRIEBEN, weil ich eine einfache spirituelle Übung an Sie weitergeben möchte, mit deren Anwendung Sie noch heute – ungeachtet Ihrer jeweiligen Situation – beginnen können. Diese Übung wird es Ihnen trotz all der wechselvollen Schwankungen des Alltagslebens ermöglichen, Ihre tieferen Ressourcen anzuzapfen. Sie erfordert keine besonderen Gaben, und Sie brauchen nicht irgendein systematisches Programm zu befolgen. Sie können diese einfache spirituelle Übung, nämlich das Sprechen eines Mantras, jetzt sofort anwenden und sogleich davon profitieren.

Das ist zu jeder Zeit möglich und an jedwedem Ort. Und das Mantra wirkt.

Im Laufe eines längeren Zeitraums kann das Mantra weitreichende Veränderungen in Ihrem Geisteszustand herbeiführen und eine allmähliche Erhöhung ihres Bewusstseins bewirken. Das spricht viele Menschen an, aber die meisten von uns halten nach etwas Ausschau, das sie jetzt sofort anwenden können, um dann auch sogleich davon zu profitieren. Daher bietet dieses Buch eine Art Erste Hilfe für den Geist und die Emotionen an.

Das Verwenden eines Mantras ist so einfach, dass ich Ihnen in ein paar kurzen Abschnitten genau sagen kann, wie Sie noch heute anfangen können, dieses kraftvolle Werkzeug zu verwenden.

### ***Wie man ein Mantra verwendet***

Der Sanskritausdruck *Mantra* – oder nach der geläufigeren, gleichfalls korrekten Schreibweise: *mantra* – bezeichnet eine kraftvolle spirituelle Formel, die, wenn sie still im Geiste wiederholt wird, die Fähigkeit besitzt, das Bewusstsein zu transformieren. Das hat nichts Magisches an sich. Es ist einfach nur eine Sache der Übung. Das Mantra ist eine kurze, kraftvolle spirituelle Formel für die höchste Macht, die wir uns vorstellen können – ob wir sie nun »Gott« nennen oder »die letztgültige Realität« oder »das Selbst im Innern«. Ganz gleich, welchen Namen wir verwenden: Mit dem Mantra rufen wir herauf, was in uns selbst das Beste und Tiefste ist. Das Mantra ist in allen größeren spirituellen Traditionen, westlichen wie östlichen, aufgetreten, weil es ein tiefes, universales Bedürfnis im Menschenherzen erfüllt.

Suchen Sie sich ein Mantra aus, das Ihnen zusagt. Jede religiöse Tradition kennt das Mantra, häufig sind mehr als eines beliebt. Aber Sie brauchen sich keiner Religion anzuschließen, um vom Mantra zu profitieren – Sie müssen einfach nur bereit sein, es auszuprobieren. Für Christen ist der Name Jesu ein kraftvolles Mantra; Katholiken ver-

wenden auch *Gegrüßet seist du, Maria* oder *Ave Maria*. Juden benutzen möglicherweise *Barukh attah Adonai* (= »Gesegnet bist du, o Herr«); Muslime verwenden den Namen Allahs oder *Bismillah ir-Rahman ir-Rahim* (= »Im Namen Allahs, des Gnadenreichen, des Barmherzigen«). Das wahrscheinlich älteste buddhistische Mantra ist *Om mani padme hum* (= »Heil dem Juwel im Lotos«). Und im Hinduismus empfehle ich, unter vielen Auswahlmöglichkeiten, *Rama, Rama*, das Mahatma Gandhis Mantra war. Eine Aufstellung von Mantras, mit Hintergrundinformationen zum jeweiligen Mantra, finden Sie in Kapitel 3, ab Seite 43.

Sobald Sie Ihr Mantra ausgewählt haben, sollten Sie tunlichst dabei bleiben. Falls Sie es wechseln, verhalten Sie sich nämlich wie jemand, der an vielen Stellen flache Löcher gräbt; so werden Sie nie tief genug vordringen, um auf Wasser zu stoßen.

Das Mantra ist am wirksamsten, wenn es still im Geiste wiederholt wird. Sie brauchen es nicht laut zu chanten, und es erfordert keine festgelegten Zeiten, keinen bestimmten Ort, auch keine besondere Ausrüstung. Wiederholen Sie still Ihr Mantra, wann immer Sie Gelegenheit dazu bekommen: beim Spaziergehen, beim Warten, beim Erledigen mechanischer Hausarbeiten wie etwa dem Geschirrspülen – und besonders während Sie einschlafen. Sie werden feststellen, dass das keine stupide Wiederholung ist; das Mantra wird Ihnen helfen, den Tag über entspannt und geistig hellwach zu bleiben, und wenn Sie abends darüber einzuschlafen vermögen, wird es auch die ganze Nacht hindurch für Sie weiterarbeiten.

Wann immer Sie zornig sind oder sich ängstigen, nervös oder beunruhigt sind oder grollen: Wiederholen Sie das Mantra, bis die Gemütsregung sich legt. Das Mantra wirkt darauf hin, den Geist in ruhiger Gleichförmigkeit zu halten, und diese Gefühlswallungen bilden allesamt eine gegen Sie anstürmende, Ihnen heftig entgegenwirkende Energie – das Mantra kann sie nutzbar machen und für Sie arbeiten lassen. Schließlich steht das Mantra in Zusammenhang mit einem umfassenderen System spiritueller Disziplinen: mit bewährten Techniken, die wir alle in die Praxis umsetzen können, um unser Leben reichhaltiger, zielgerichteter und erfüllender zu gestalten. Mithilfe dieser Techniken, deren grundlegendste und zugleich den Einstieg bildende die Meditation ist, können wir uns die gewaltigen Ressourcen in unserem Innern zunutze machen, um unsere Persönlichkeit ganzheitlich werden zu lassen und einen dauerhaften Beitrag zum Leben zu leisten – in der tagtäglichen Gewissheit, dass wir von unseren Mitmenschen gebraucht und geschätzt werden.

Darin besteht die wahre Herrlichkeit des Menschen: dass wir uns selbst entscheiden können, uns vollständig neu zu gestalten.

Die folgenden zwölf Kapitel erläutern im Einzelnen die obigen Anweisungen, um Sie damit bei Ihrer Ausübung des Mantras zu unterstützen. Aber nichts, was ich Ihnen sagen kann, wird so bedeutsam sein wie die tatsächliche Benutzung des Mantras. Sobald Sie es regelmäßig verwenden, werden Sie seine Kraft kennenlernen.

## KAPITEL EINS

# Einführung ins Mantra

IN MEINER COLLEGEZEIT IN INDIEN gehörte ich zum Debattiererteam, und Debattieren machte mir großen Spaß. Ich bereitete mich gern vorzeitig vor, um beide Seiten der von den Debattierlehrern vorgeschlagenen Streitfragen darlegen zu können. Und wenn ich es dann mit einem wortgewandten und gut vorbereiteten Gegner zu tun hatte, genoss ich die Intensität des Streitgesprächs an sich. Für mich hatte dies alles das Dramatische eines Sportereignisses, mit seinen Möglichkeiten zur Beherrschung einer unter Druck mit Grazie dargebotenen schwierigen Kunstfertigkeit. Was ich jedoch gar nicht mochte, war das Gefühl heftigen Lampenfiebers, das mich meist eine Stunde vor dem angesetzten Beginn des jeweiligen Streitgesprächs befiel. In dieser Stunde litt ich unter all den wohlbekannten Symptomen dieses häufig vorkommenden Übels: schweißigen Handflächen, unregelmäßiger Atmung, starkem Herzklopfen und – was am schlimmsten war – der mir unentwegt durch den Kopf gehenden Frage: Wieso bin ich denn überhaupt in den Debattierklub eingetreten? – Und danach der schmerzerfüllten Antwort: Ich wünschte, ich hätte es nie getan! Ich kann das nicht durchhalten; ich kann das unmöglich durchziehen.

Ich war ein junger Hindubursche aus einem Dörfchen des Staates Kerala in Südindien, und es war mein erstes Jahr auf einem katholischen College, an dem Englisch die Unterrichtssprache war. Alles Debattieren erfolgte natürlich in Englisch. Ich hatte an meiner Highschool Englisch gelernt, aber es war nicht meine Muttersprache, und genau genommen war keiner meiner Highschool-Lehrer ein Muttersprachler in Englisch. Selbstverständlich fühlte ich mich unsicher hinsichtlich meiner Fähigkeiten, auf dem Debattierpodium mit Jungen Englisch zu sprechen, die Englisch zwar gleichfalls als Zweitsprache gebrauchten, aber in der Stadt aufgewachsen waren, wo sie Englisch sprechende Briten hören konnten. Außerdem kamen viele von ihnen aus Schulen, wo Englisch von jeher die Unterrichtssprache gewesen war.

Etwas subtiler betrachtet aber war ich ein Hindu und gehörte somit zur Minderheit unter der großen Mehrheit der Katholiken. Es war nicht so, dass ich mich ihnen gegenüber benachteiligt gefühlt hätte. Der Leiter des katholischen Colleges sorgte mit aller nur erdenklichen Mühe dafür, dass ich jede mir offenstehende Chance bekam. Aber in jenen Tagen der britischen Herrschaft in Indien nahm man einfach an, dass die westliche Kultur überlegen sei – dass man von einem Christen, selbst wenn er Inder war, natürlicherweise erwarten könne, seinem hinduistischen Bruder etwas vorzuziehen.

Da stand ich also, begann gerade meine Collegelaufbahn, mit einer Vorliebe fürs Reden in der Öffentlichkeit und speziell fürs Debattieren, aber drauf und dran, dies alles auf-

zugeben, weil ich diese Schreckensstunde vor dem Hinaufsteigen aufs Podium nicht aushalten konnte. Natürlich war es unvernünftig, aber die Stunde kam mir wie ein Hindernis vor, das ich einfach nicht überwinden konnte.

Deshalb ging ich zu meiner Großmutter, meiner spirituellen Lehrerin, und fragte sie, was ich gegen die Angst tun sollte, die mich jedes Mal packte, wenn ich mich hinstellen und vor einem Publikum reden musste. Sie sagte mir, ich solle mich mit der Angst erst gar nicht beschäftigen, sondern einfach nur ständig im Geiste die Worte *Rama, Rama, Rama* wiederholen. Ich wusste, dass dies ein Mantra war, das meine Oma verwendete. Früher, in meinen Kinderjahren, erwachte ich allmorgendlich in unserem geräumigen Stammhaus beim lieblichen Klang ihres Mantra-Singens, während sie den Innenhof mit ihrem Kokosnussfaserbesen fegte. Damals dachte ich über das Mantra nicht weiter nach; es war einfach etwas, das ich allmorgendlich aus dem Munde von jemandem hörte, den ich innigst liebte.

Ich wusste also, dass *Rama* als Gebet oder Mantra verwendet wurde, aber ich war kein besonders frommer junger Mann, und meine unausgesprochene Reaktion auf den Rat meiner Oma lautete: »Das ist zu einfach, zu simpel, zu esoterisch.« Ich war skeptisch, liebte aber meine Großmutter so sehr, dass ich es trotzdem ausprobierte. »Ich hoffe, es wirkt«, sagte ich mir, und als ich das nächste Mal auf dem Podium saß und darauf wartete, dass ich mit dem Reden drankam, wiederholte ich im Geiste ständig das Mantra. Und es schien zu helfen.

Daraufhin wiederholte ich jedes Mal, wenn ich zum

Debattieren aufgerufen wurde, zuvor still das Mantra, und nach einer Weile sagte ich: »Ich glaube, es wirkt.« Ich bekam zwar noch immer ein leicht flaes Gefühl im Magen, aber litt nicht mehr unter dem starken Herzklopfen und unregelmäßiger Atmung.

Dann begann ich es bei jedem Anlass zu verwenden, den ich stressig fand. Heute, nach vielen Jahren persönlicher Verwendung des Mantras, kann ich aufgrund meiner eigenen Erfahrung behaupten: »Ich *weiß*, dass es wirkt.«

Dank der Weisheit meiner Großmutter hatte ich während meiner ganzen Collegelaufbahn Spaß am Debattieren, was dann an jenem Tag zu einem krönenden Abschluss gelangte, als unser Team die zwischen den Colleges ausgetragene Debattiermeisterschaft gewann. Später im Leben habe ich – gleichfalls infolge ihres segensreichen Rats – ausgesprochen gern zwei mit dem Reden in der Öffentlichkeit verbundene Berufe ausgeübt: den eines Universitätsprofessors für Anglistik und den eines Meditationslehrers. Und in beiden Karrieren wurde ich nie von Lampenfieber gelähmt, ganz allein deswegen, weil ich ihren schlichten Rat befolgte, einfach nur »*Rama, Rama, Rama*« zu wiederholen.

## ***Die Kraft des Mantras***

Vor vielen Jahren, nachdem ich mit dem Meditieren begonnen hatte, fing ich an, jeden Moment hoch zu schätzen, in dem ich das Mantra wiederholen konnte – nicht nur wegen Lampenfieber. Ich unternahm diese spirituellen Übungen

nicht aus Frustration: Denn nach indischen Maßstäben war ich erfolgreich und hatte alles, was im praktischen Leben als erstrebenswert galt. Aber just in dieser Zeit der Erfüllung befriedigten mich diese Dinge nicht mehr. Der Boden verschob sich unter meinen Füßen, und ich wandte mich nach innen. Eben damals begann ich, das Mantra ernsthaft zu wiederholen und verwendete es überall, tagsüber wie nachts. Zwei Minuten hier, unterwegs zum Unterricht, zwei dort, beim Warten in der Bank, zwei Minuten da, beim Warten auf den Bus, fünf Minuten dort, beim Warten in einem Restaurant – ich glaube nicht, dass ich da viele Gelegenheiten ungenutzt verstreichen ließ.

Dies alles fiel mir nicht natürlich zu. In meiner Jugendzeit gehörte Frömmigkeit nicht zu meinen hervorstechenden Eigenschaften. Ich stammte zwar aus einer tief religiösen Familie, aber ich interessierte mich mehr für die moderne Welt und kam schon sehr früh im Leben unter den Einfluss der westlichen Kultur. Doch ich hatte das riesengroße Glück, dass ich mich, als ich mit den Stürmen des Lebens konfrontiert zu werden begann, an die unerschütterliche Stärke meiner Großmutter erinnerte. Deshalb konnte ich mich in schwierigen Situationen selbst auf ihr Mantra stützen. Seitdem brachte und bringt jeder Tag eine tiefere Bewusstwerdung und Realisierung der Kraft des Mantras, Furcht in Furchtlosigkeit, Zorn in Mitgefühl und Hass in Liebe zu verwandeln.

Nach vielen, vielen Jahren kommt ein Tag, an dem Sie vom Aufruhr des Geistes erlöst werden und das Mantra immerfort bei Ihnen ist. Dann kann keine Unsicherheit mehr

in Ihr Herz, in Ihr Innerstes gelangen. Kein Übelwollen wird in Ihren Geist, Ihren Sinn gelangen. Sie können sich in jederlei Situation hineinbegeben, aber Sie werden nicht aus der Fassung geraten. Sie werden nicht überfordert oder überlastet sein. Sie werden Ihr Allerbestes geben können, und Sie werden in allerbesten Form sein, unter welchen Umständen auch immer.

Das war mein Ziel: das Mantra so lange und so oft zu wiederholen, dass es sich schließlich integral in meinem Bewusstsein verankern würde. Heute muss ich mir keine Mühe geben, wenn ich das Mantra wiederhole. Es setzt sich von selbst ständig fort. Die Vorteile sind gewaltig, und ich werde Ihnen an späterer Stelle in diesem Buch darüber berichten.

### ***Die Kraft der Tradition***

Alle großen Religionen haben kraftvolle spirituelle Formeln hervorgebracht, die das höchste Symbol jener allwaltenden Realität sind, die wir »Gott« nennen. In der katholischen wie in vielen anderen Traditionen sowohl des Westens als auch des Ostens bezeichnet man eine derartige Formel als »heiligen Namen«; im Hinduismus und Buddhismus spricht man dagegen von »Mantra«. Der heilige Name steht für jene allwaltende Macht, von der der Apostel Johannes behauptet: »Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort« (Joh 1,1). Ein sehr einfacher und hingebungsvoller Mann Gottes, Swami Ramdas, den in

Indien zu treffen meiner Frau und mir vergönnt war, teilt uns so ziemlich dasselbe mit, wenn er sagt: »Der Name ist Gott.«

Die gedankliche Wiederholung des heiligen Namens ist eine der einfachsten und wirkungsvollsten Möglichkeiten, »die Gegenwart Gottes zu üben«, um eine Formulierung des Bruders Lorenz von der Auferstehung, eines französischen Mystikers aus dem 17. Jahrhundert, zu benutzen. Sie ist absolut praktikabel, und sie kann unseren gesunden Menschenverstand ansprechen. Wenn wir das Mantra wiederholen, versetzen wir uns nicht in Hypnose, hängen wir keinen Tagträumen nach und kehren auch nicht der Welt den Rücken. Die Wiederholung des Mantras ist eine dynamische Übungsdisziplin, durch die wir uns Zugang zu unseren inneren Kraftreserven verschaffen und Geistesfrieden erlangen. Mithilfe des Mantras gewinnen wir unsere natürliche Energie, unser natürliches Vertrauen und unsere natürliche Kontrolle zurück, so dass wir alles Negative an uns umwandeln können und unseren größtmöglichen Beitrag zum Wohl unserer Mitmenschen zu leisten vermögen.

Das Mantra ist das lebendige Symbol der tiefsten Realität, die der Mensch sich überhaupt vorstellen kann, der höchsten Macht, auf die wir reagieren können und die wir zu lieben vermögen. Wenn wir das Mantra im Geiste wiederholen, gemahnen wir uns selbst an diese allwaltende, in unserem Herzensschrein weilende Realität. Es ist nur natürlich, dass das Mantra, je häufiger wir es wiederholen, umso tiefer in unser Bewusstsein einsinken wird. Während es tiefer vordringt, wird es unseren Willen stärken, die

alten Spaltungen in unserem Bewusstsein, die uns jetzt in inneren Aufruhr und Widerstreit bringen, verheilen lassen und uns Zugang zu tiefer gelegenen Kraft-, Geduld- und Liebesressourcen geben – die zum Wohle aller Menschen eingesetzt werden können.

»Das Mantra wird für einen zum Stab des Lebens«, erklärt Mahatma Gandhi, »und trägt einen durch alle Prüfungen hindurch.«

Daher lautet mein schlichter und unumwundener Rat: Wenn Sie sich einer überwältigenden Herausforderung gegenübersehen oder einfach mit einer schwierigen Situation konfrontiert sind, so wiederholen Sie immer wieder »*Rama, Rama, Rama*« oder ein beliebiges anderes Mantra, das Sie speziell für sich ausgewählt haben (siehe Kapitel 3). Versuchen Sie es – und dann schauen Sie mal.

### ***Es ist kein Wunder im Spiel***

Die Kraft des Mantras hat nichts Übernatürliches, Wundertätiges an sich. Wenn Sie den heiligen Namen wiederholen, rufen Sie das Selbst in Ihrem eigenen Herzen an, und dieses Selbst wird Ihnen Zugang zu Ihren tieferen Ressourcen geben.

Diese spirituelle Übung vollzieht man nicht sporadisch, pro Tag jeweils zwei Minuten lang, um dann gleich aufzugeben, wenn nicht sofort Ergebnisse herauskommen – obwohl schon eine gelegentliche und knapp bemessene Wiederholung des Mantras hilfreich ist. Ruft man Gott lange genug