

Ali Schmidt und Michaela Hustedt

„Niemand kann das Mysterium der Mantras voll und ganz erklären“, schrieb Henry Marshall einmal, ein Pionier der Erforschung und Anwendung vieler Sanskrit-Mantren des Hinduismus. Wir können aber die Wirkung der Mantren beim Singen erfahren. Sie tragen dazu bei, uns seelisch und körperlich zu entspannen, uns auf feine Art ins Gleichgewicht zu bringen, innere Unruhe und Gefühlsstürme zu besänftigen und zugleich zu aktivieren.

Mehr noch: Mantren können Dinge und sogar Personen in unser Leben rufen, die wir wünschen und ersehnen: Wohlergehen, Freundschaft, liebevollen Austausch, Partnerschaft...

Jedes Mantra hat einen mythischen Hintergrund: Oft werden hinduistische oder buddhistische Gottheiten angerufen und verehrt, Personifikationen und Repräsentationen magischer Kräfte oder auch innerer Qualitäten spielen eine Rolle, Archetypen großer Lebensenergien. Wir können sie verstehen oder nicht, daran glauben oder nicht – wir erleben sie einfach als „wahr“ im Sinne von „wirksam“. Die Mantren machen etwas mit uns und für uns. Das genügt.

Die Melodien und Harmonien der Mantren haben oft mehr oder weniger ihren musikalischen Hintergrund in Traditionen des Ostens: Indien, Tibet... Wie wir sie singen, sind sie natürlich illustriert und transformiert durch unser westliches Musik- und Rhythmusempfinden, durch unsere Instrumente und oft auch durch den Puls unseres westlichen Lebensstils. Und doch sind sie von ihrem ursprünglichen Geist inspiriert, entfalten beim Singen und Spielen ihre wunder- und heilsame Wirkung und inspirieren uns zu tieferer Spiritualität. Nicht nur unser inneres Kind lauscht mit großen Ohren und gläubigem Herzen.

Vom unbedingten Klang ...

Uralte Menschheitslehren und moderne Physik stimmen überein in dem Wissen, dass du und ich, alle Lebewesen, alles, was existiert, in seinem Wesenskern aus pulsierender Energie besteht. Die Festigkeit der Materie ist eine Illusion. Materie ist in Wahrheit langsam schwingende, "gefrorene" Energie.

Jahrhunderte lang haben Mystiker verschiedener Traditionen von der Erfahrung dieser Energie berichtet, die sich achtsamen Hörern als summende Schwingung in und um jedes Ding zeigen soll.

In der Sanskrit-Tradition wird dieser Klang „Anahata Nada“ genannt, der "nicht angeschlagene Ton", wörtlich übersetzt "der Klang, der nicht daraus entsteht, dass zwei Dinge aneinander angeschlagen werden". Der wesentliche Unterschied zu gewöhnlichen Klängen besteht darin, dass diese aus dem Zusammentreffen mindestens zweier Elemente entstehen: Bogen und Saite, Trommel und Hand, Stimmband und Stimmband, Lippen und Mundstück, Welle und Küste, Wind und Blätter usw.

Der unbedingte Klang, der nicht durch zwei zusammentreffende Dinge entsteht, ist der primäre Klang der Energie selbst, der Sound des Universums. Man kann diese Klänge vergleichen mit dem Summen eines elektrischen Transformators oder dem für unsere Ohren unhörbaren Summen der Atome und Moleküle.



... zum Om

Die vedische Überlieferung sagt, dass die Silbe Om - eigentlich Aum - derjenige hörbare Klang ist, der dem unbedingten Klang, dem Anahata Nada, am ehesten entspricht. Die Überlieferung sagt auch, dass sich dieses alte Ur-Mantra aus vier Elementen zusammensetzt: Die ersten drei sind Klänge der Stimme: A, U und M; der vierte Sound - unhörbar - ist das Schweigen, das dem hörbaren Klang folgt und vorausgeht, das Schweigen, das ihn umgibt.

In der vedischen Sanskrit-Überlieferung, in der Manduka Upanishade, die die vier Elemente des AUM als Gleichnis für die Ebenen des Bewusstseins erklärt, findet sich eine traditionelle allegorische Interpretation des Om:

A - ausgesprochen als offenes "ah" wie in "Vater" - erklingt in der Mitte des Mundes. Es repräsentiert normales Wachbewusstsein, in dem Subjekt und Objekt als getrennte materielle Wesenheiten existieren. Dies ist die Ebene des Mechanischen, der Wissenschaft, des logischen Verstands, die Ebene der unteren drei Chakren. Die Materie existiert auf einer grobstofflichen Ebene, ist relativ stabil und nur langsam veränderbar.

Der Klang **U** - ausgesprochen wie in "du" - verlagert die Empfindung der Schwingung in den hinteren Teil des Mundes und hebt uns nach der Bedeutung dieser Interpretation auf die Ebene des Traumbewusstseins. Hier sind Subjekt und Objekt in wacher Aufmerksamkeit ineinander verflochten. Beide sind in uns enthalten. Die Materie wird feiner, subtiler, fließender und schneller wandelbar. Dies ist das Reich der Träume, der Gottheiten und der Vorstellungen, die innere Welt.

M ist das dritte Element, ein Summen mit sanft geschlossenen Lippen. Dieser Sound klingt vorne im Mund und surrt durch den ganzen Kopf. Das lässt sich leicht ausprobieren. Er repräsentiert den Bereich des tiefen, traumlosen Schlafes. Hier gibt es weder ein beobachtendes Subjekt noch ein beobachtetes Objekt. Alles ist eins und nichts. Nur reines Bewusstsein existiert, unsichtbar, ursprünglich, verborgen. Dies entspricht der kosmischen Nacht, dem Zwischenraum zwischen den Zyklen der Schöpfung, der göttlichen Mutter.

Der vierte Klang des AUM, der ursprüngliche, unbedingte Sound im **Schweigen** steht am Ende (und am Anfang) der heiligen Silbe Om. Schweigen lässt sich nur verstehen im Verhältnis zum Klang. Am besten hören wir dieses Schweigen, wenn wir einem Klang lauschen, ohne ihn zu interpretieren oder zu beurteilen. Nur hören, in voller Aufmerksamkeit, offen, ohne Konzept und ohne Erwartungen: dem Klang von Musik, dem Sound der Stadt, dem Tönen des Windes im Wald. Alles kann uns die Gelegenheit eröffnen zum Weg des Klanges, in das Gewahrwerden des Klanges hinter dem Klang, des Sounds hinter dem Sound. Wenn du wirklich diesem schweigenden Klang lauschst, dieser unbedingten Schwingung, gelangst du zur Stille, zur reinen und offenen Existenz.

Klang erschafft Wirklichkeit

Klang ist Schwingung. Aus der Schwingung entstehen die Erscheinungen in Zeit und Raum. Aber auch schon mit unserem Denken, Sprechen und Singen erschaffen wir Wirklichkeiten. Jeder Gedanke, jedes Wort hat eine Wirkung, die verstärkt wird, wenn es laut ausgesprochen wird, gesungen, getanzt, wiederholt. So heißt es im Alten Testament: *"Und Gott sprach: Es werde Licht. Und es ward Licht"* (Buch Genesis). und im Neuen Testament *"Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und Gott war das Wort - alles ist durch dieses geworden"* (Johannes-Evangelium).

Nach der alten indischen Lehre war das noch ungeformte Universum in einem Tropfen (bindu) geborgen. Diesen Ursprung symbolisiert ein Punkt. Aus ihm erklingt das Om, der Urton der Schöpfung, und erschafft die Welt: Der Klang geht also der Form voraus. Nach den vedischen Schriften war es die weibliche, schöpferische Kraft (Shakti), durch die aus dem bewegungslosen Einen (Brahman) der Klang hinausströmte. Das Mantra wird daher auch der göttlichen Mutter zugeordnet. Wort und Klang sind nach östlicher Weisheitstradition weiblicher Natur (im Gegensatz zu griechischen Logos = Wort). Mantren zu singen ehrt also immer auch das weibliche Prinzip.

"Alles was lebt, ist ihr Lied. Alles was stirbt, ist ihr Lied. Auch der Wind, der da weht, ist ein Erdenlied und die Erde wird alle ihre Lieder singen" (Lied der Erde, Sioux).

Die Magie des Sanskrit

Sanskrit-Mantren wie etwa "Om mani padme hum" zu rezitieren oder zu singen aktiviert in uns Schwingungen, die uns den inneren Zugang ermöglichen zu dem Gesagten bzw. Gesungenen, übrigens auch dann, wenn wir die Bedeutung der einzelnen Sanskrit-Silben gar nicht so genau kennen - in diesem Fall lässt sich die Bedeutung des Mantras etwa so erspüren: "Das Göttliche lebt in der Mitte meines Herzens wie ein Juwel in einer Lotosblüte".

Jeder Sanskrit-Laut hat gleichsam einen Platz in unserem Körper und eine wahrnehmbare geistige Entsprechung auf der feinstofflichen oder spirituellen Ebene. Das Lautbild einer Sanskrit-Silbe benennt nicht nur, es *schafft* auch die spirituelle Entsprechung. Man könnte auch sagen: Das Mantra ermöglicht uns die "Rückkopplung" zwischen unserer Stimme und der Welt, direkt und unmittelbar, verbunden und körperlich übertragen durch unsere Atmung. (Auch Namen sind übrigens gleichsam Energiebotschaften, die mit dem Träger oder der Trägerin des Namens etwas bewirken können; daher auch die Wirkung spiritueller Namen.)

In unseren Sing-Workshops und in unserem MantraChor dürfen wir es seit Jahren immer wieder erfahren: Das Singen von Mantren aus dem Herzen heraus ist weit mehr als Gesang: Es schafft die Einheit von Klang und Wesenheit, es verbindet uns miteinander, mit uns selbst und mit der Welt auf magische Weise: *"Wer das Geheimnis der Töne kennt, der kennt das Mysterium des gesamten Kosmos"* (Hazrat Inayat Khan, indischer Sufi-Meister im 19./20. Jh.).

