



Universität
Zürich^{UZH}

MAS in Spiritualität

a+w

o p f

pwb

OM̐

Rezitation und Schweigen

Essay

Cornelia Staib



Studiengangleitung: Prof. Dr. P. Bühler, Petit-Catéchisme 5, CH-2000 Neuchâtel
A. Eglin, Neuweg 12, CH-8125 Zollikerberg
Betreuender Dozent: Prof. Dr. Karl Baier, Hahngasse 21/20, A-1090 Wien
vorgelegt von: Cornelia Staib, Alemannenstraße 9, D-71384 Weinstadt

Vorwort

Die erste eindruckliche Begegnung mit dem Mantra OM widerfuhr mir beim Hören einer Dokumentation der Radiosendung »Nāda Brahma – Die Welt ist Klang«, von und mit Joachim Ernst-Berendt. In einer Einspielung des Mantra-Gesanges tibetischer Mönche vibrierte in tiefem Bass der Urklang OM. Ein Dröhnen, das in wiederholter Rezitation gewaltige Oberton- und Untertonräume eröffnete. In einer Überblendung, wie aus der Tiefe emporsteigend, entwickelte sich aus diesem Urklang das »Amen« aus Georg Friedrich Händels Messias, ein vielstimmiger Chorgesang, der, wie erwartet und doch staunenswert überraschend, am Höhepunkt seiner musikalischen Entfaltung innehielt (), ein Schweigen höchster Dynamik, um sich dann in der Schlusskadenz im letzten Amen zu entladen. »Die Welt ist Klang«, dieses faszinierende Weltbild lockte die Musikpädagogin in mir, genauer zu forschen. Mein Interesse an mantrischer Übungspraxis wuchs. Heute praktiziere ich Hatha-Yoga und seit acht Jahren bin ich auf einem Übungsweg des christlichen Herzensgebetes in Ausbildung zur Meditationslehrerin (Via Cordis). Die Begegnung mit dem in Indien geborenen Jesuitenpater Sebastian Painadath, im Rahmen der Via Cordis Schulung, gab mir den Impuls für diese Arbeit. In authentischer Art vermittelte Pater Painadath Grundzüge der Mystik im Hinduismus, anhand ausgewählter Texte aus den Upaniṣads des Veda.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	II
Inhaltsverzeichnis.....	III
Abbildungsverzeichnis	IV
1 Einleitung	5
2 Mantra OM.....	6
2.1. Bedeutungshorizont des Mantra-Begriffes	6
2.2. OM in den älteren vedischen Schriften.....	6
2.3. Philosophie des OM	8
2.3.1. Die vier großen Lehrsätze.....	8
2.3.2. Die Silbe OM in ihren Teilaspekten	9
3 Die Übungspraxis	11
3.1. OM-Meditation in den Anfängen des Yoga.....	11
3.2. Bewusstseinsvertiefung, verdeutlicht am <i>kośa</i> -Modell	12
3.3. OM-Philosophie in Verbindung mit dem <i>kośa</i> -Modell.....	13
3.3.1. Wachbewusstsein – Mentalbereich.....	13
3.3.2. Traumbewusstsein – Psychischer Bereich.....	14
3.3.3. Tiefschlafbewusstsein - Intuition – Spirituelles Bewusstsein.....	14
3.3.4. Der Vierte Zustand	14
4 OM in verschiedenen Yogawegen.....	14
4.1. Die Bhagavadgītā	15
4.2. Die Yoga-Sūtras des Patañjali.....	15
4.3. Das Śiva-Pūraṇa	15
4.4. Yoga in den Tantras	16
4.5. Vairayāna	16
5 Der Heilige Laut (sabda).....	17
6 Zusammenfassung	19
Literaturverzeichnis.....	20

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Wolz-Gottwald (2010, Seite 64).

Abbildung 2: Wolz-Gottwald (2010, Seite 58).

Abbildung 3: Sebastian Painadath (2006, Seite 13).

Abbildung 4: Sebastian Painadath (2010, Seite 115).

1 Einleitung

»Mantrische Übungswege, Rezitation und Schweigen«, so lautete zunächst der Arbeitstitel für diesen Essay. Im Blick auf eine Verständigung im Religionsvergleich interessierte mich die Frage, ob von einer Übereinstimmung des inneren Schatzes mantrischer Versenkungswege gesprochen werden kann.

Wie im Vorwort bereits erwähnt, bin ich auf einem kontemplativen Weg mit dem christlichen Herzensgebet. Zu Beginn dieses Weges geht es darum, das eigene Herzenswort zu finden. Das kann das orthodoxe Namensgebet *Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner* sein, es kann aber auch einfach *DU* sein, oder *effata – tu dich auf*, oder *Du in mir, ich in dir*, oder ein anderes Wort, das in ständiger Wiederholung zum eigenen Herzensgebet wird. Die eigene Erfahrung mit dem immerwährenden Gebet des Herzenswortes in der Meditation, das im Laufe der Übung in ein tiefes Schweigen führt, stimmt mit den Erfahrungen christlicher Mystiker überein. Räume öffnen sich im Innern in immer tiefer liegenden Schichten des Bewusstseins. Eine Öffnung, in die die Heilige Geisteskraft einströmen kann bis in den innersten Raum, in dem das göttliche Geheimnis verborgen schon wohnt. Dort kann sich, unmittelbar, jedoch unverfügbar, die Gnade der *unio mystica* ereignen, die Alleinheitserfahrung des *Verbundenen-Seins* und in die *Hesychia, Herzens-Ruhe, (Leere und Fülle zugleich)* münden, einen Zustand, für den es im Grunde keine Worte gibt.

In der neueren Literatur zum christlichen Herzensgebet sprechen Lehrer verschiedener Schulen übereinstimmend von einer *mantrischen Übungspraxis* des Herzensgebetes. Mantra, ein Sanskritwort aus der hinduistischen Tradition, wird hier für die Praxisbeschreibung eines christlichen Übungsweges verwendet.

In diesem Essay möchte ich den Fragen nachgehen: Was ist mit *mantra* in der hinduistischen Tradition gemeint? Was sagen die alten heiligen Schriften Indiens darüber? Welche Philosophien haben sich entwickelt und in welchen Übungswegen der Meditation ist die mantrische Praxis in der indischen Tradition bedeutsam? Was ist ihr innerer Schatz? Lassen sich die inneren Schätze verschiedener Wege vergleichen?

Aufgrund der Fragestellungen wurde mir klar, dass es die Eingrenzung braucht. Und so lag es nahe, in diesem Essay den Focus auf das *Wurzel-Mantra OM*, den Urlaut, welcher im Hinduismus universelle Bedeutung erlangt hat, zu richten.

2 Mantra OM

2.1. Bedeutungshorizont des Mantra-Begriffes

Die Bedeutung des Sanskritwortes *mantra* (m/n) wird in der Fachliteratur unterschiedlich erklärt und übersetzt. In folgenden drei Beispielen der Deskriptionen von Indologen und Kennern asiatischer Religionen soll zunächst einmal der Bedeutungshorizont des Wortes Mantra und speziell des Mantra OM aufgezeigt werden, um einen Überblick essenzieller Aussagen zu erhalten.

John Blofeld, der von chinesischen Mönchen und tibetischen Lamas initiierte Kenner östlicher Metaphysik und Autor des Buches *Die Macht des heiligen Lautes* (1977/1986) nennt in seinem ersten Buch (1970/1981) zwei Begriffe: *mantra* und *bīja-mantra*. Ersteres bezeichnet er als eine *Formel, die aus Silben besteht, deren Klang psychische Wirkungen hervorruft, als einen heiligen Ton*. *Bīja-mantra* bezeichnet er als *eine Silbe, die einer besonderen psychischen Kraft entspricht, der Samen, aus dem eine bestimmte Schau entspringt*. Dazu gehört auch der Urlaut OM (S. 265 + 267).

Michael von Brück definiert Mantras als *Klänge oder rezitierte Strophen, die Bewusstseinskräfte symbolisieren und aktivieren* (2000, S. 292).

Paul Deussen: In der von Peter Michel herausgegebenen Neuauflage der von Deussen aus dem Sanskrit übersetzten Upanishaden (2007) finden wir unter dem Stichwort Mantra die Bezeichnung *Lieder und Sprüche der Veden* (S. 1068). Die vielfachen Bedeutungen des OM sind im Index aufgezählt: *OM ist der heilige Laut, Bestätigung: »ja«; er ist der Veda; unendlich und allbefassend; die ganze Welt. Er ist das Mittel, um zu Brahman zu gelangen: Vehikel, Bogen, Schiff oder Wagen. Er ist Brahman; der Âtman; Indra (als der Âtman); Śiva; nur das Wortbrahman. Seine Farbe ist weiß, auch vielfarbig; seine Aussprache dreifach. Er verbirgt sich in den Nachhall* (ibd. S. 1071 – 1072).

Die Frage nach der Entstehung führt uns zu der Mystik der frühen vedischen Religion und damit zu den ältesten heiligen Texten des Hinduismus.

2.2. OM in den älteren vedischen Schriften

Die Entstehung des Mantrabegriffes und die Sinnentwicklung des OM sind in der Zeit des frühen Veda zu suchen, dem heiligen Wissen (Veda) in Form von Dichtung R̥g-Veda und Musik

Sāma-Veda. In den südasiatischen Religionen hat der Mantra-Begriff mehrere Bedeutungen. Sie lassen sich nach Signe Cohen (2008, S. 55-56) in drei Kategorien einordnen:

1. Die wohl älteste Sinndeutung des Mantrabegriffes ist die Bezeichnung *Vers des Veda*, oder *Lieder und Sprüche der Veden*. Gemeint sind rezitierte Strophen mit klarer lexikalischer Bedeutung, die im Ritual verwendet werden.
2. Mantras als *Heilige Formeln*, mit sowohl lexikalischer als auch mystischer Bedeutung, wie die sogenannten drei heiligen Rufe aus dem Yajurveda: *bhûr, bhuvah, svar*, gedeutet als *Erde, Luftraum Himmel*.
3. Auch Worte ohne lexikalische Bedeutung, religiöse Lautäußerungen, die schon in den vedischen Ritualtexten und in den ältesten Upaniṣads vorkommen, gehören zu der Kategorie der Mantras, wie z.B. Bṛihad-Upaniṣad: *dadada*, Chândogya-Upaniṣad: *jalan*. Dazu gehört auch der Laut *OM*.

Das Mantra OM spielte bereits im kosmischen Abbild des vedischen Opferzeremonials eine bedeutende Rolle. Im R̥g-Veda wird die Silbe OM nicht genannt, jedoch die Bezeichnung *praṇava* (Echo, Nachhall), die später mit OM gleichgesetzt wird. In der Taittirīya Samhita ist es der Laut, den ein Priester am Ende eines rezitierten Verses hervorbringt. So wird vermutet, dass OM zunächst ein gesummter Nasallaut war (Cohen, 2008, S. 57).

Im Aitareya Brahmana (5.32) wird OM mit der Sonne und dem Himmel gleichgesetzt und erhält somit eine kosmische Bedeutung. Das gesamte vedische Opfer war ein Abbild des Kosmos. Es ist nachvollziehbar, dass auch die Summlaute des Opferpriesters symbolische Bedeutung erlangten.

Von den Brahmanas wurde OM *an akṣara* genannt, was sowohl *unsterblich, unvergänglich, unzerstörbar* als auch *Silbe* bedeutet. Der Saft, den man aus den Veden presste, wurde zu *akṣara*, das OM ist. (Jaiminīya Upaniṣad Brāhmana 1.23.3).

In der Taittirīya-Upaniṣad 1.8. wird OM mit Brahman identifiziert: *Der Laut OM ist das Brahman, der Laut OM ist die ganze Welt*.

„Das Mantra OM wird zu einer Kraft des allumfassenden Bewusstseins, zu einer Sprache jenseits der Sprache, die mit der unaussprechlichen Wirklichkeit verbindet“ (Karl Baier, 2012 Vorlesungsunterlagen).

2.3. Philosophie des OM

2.3.1. Die vier großen Lehrsätze

Um die Philosophie des OM in den Kontext der Schulen der klassischen Upaniṣads einordnen zu können, soll zunächst der Durchbruch mystischer Spiritualität anhand der Kernsätze der vier Veda-Schulen, den sogenannten *mahāvākyas*, aufgezeigt werden. Die Mystik der vedischen Religion in den Upaniṣads zeigt sich vielfältig. Die Versuche, Erfahrungen auf dem mystischen Weg zu reflektieren, zu analysieren und in Konzepte zu bringen, sind so zahlreich, dass sich schon bald die Frage nach der Essenz der vedischen Mystik des Vedānta der Upaniṣads stellte.

Im Laufe der Geschichte haben sich vier große Lehrsätze aus jeweils einem Kernsatz der vier großen Veda-Schulen herausgebildet. Jeder dieser Kernsätze zeigt einen Durchbruch der Mystik aus einem allgemein vorherrschenden Glauben.

Erster Lehrsatz: *prañānam brahma* – Das Bewusstsein ist das Absolute.

(Aitareya-Upaniṣad 3.3)

Anstelle des Glaubens an die jenseitigen Götter im Himmel tritt die Erfahrung des Absoluten, unmittelbar in den Tiefen des menschlichen Bewusstseins.

Zweiter Lehrsatz: *aham brahma asmi* – Ich bin das Absolute.

(Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad 1.4.10)

Der Mensch erfährt die Einheit ursprünglicher Existenz.

Dritter Lehrsatz: *tat tvam asi* – Das bist du.

(Chândogya -Upaniṣad 6.8-16)

So sagt der Lehrer zu seinem Schüler, indem er auf die Dinge der Welt zeigt: „Das bist du“. Innen und Außen sind nicht getrennt. Mikrokosmos und Makrokosmos entsprechen sich. Das Erwachen führt zu der Erfahrung der Verbundenheit mit dem Universum. Zu einem Sich-Erkennen in allem.

Vierter Lehrsatz: *ayam ātmā brahma* – Dieses Selbst ist das Absolute.

(Māṇḍūkya- Upaniṣad 2)

Dieser Satz über die Einheit des Selbst und des Absoluten von *ātman* und *brahman*, der auch in den anderen Upaniṣads immer wieder erscheint, wird, so Wolz-Gottwald, später als der Gipfel der vedischen Mystik gesehen (2010, S. 62).

Das göttliche Selbst wohnt im Herzen und übersteigt doch alle räumlichen Vorstellungen.

Kleiner als das Kleine, größer als das Große, wohnt dieser ātman im Verborgenen des Herzens der Wesen. (Kaṭha-Upaniṣad 2.20)

Dieser ātman ist nicht so und ist nicht so; er ist ungreifbar, denn er kann nicht ergriffen werden; er ist unzerstörbar, denn er kann nicht zerstört werden; er ist unberührbar, denn er kann nicht berührt werden.

(Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad 4.5.15)

Parallel zur *brahman*-Lehre wird hier deutlich, dass die Erfahrung des *ātman* sich jeglicher Festlegung durch Worte und Begriffe entzieht und somit jenseits des Denkens und aller Verständerkenntnis liegt. Die Perspektive jedoch ist das Erwachen des Menschen zu seinem Selbst. Und Selbstfindung meint ein Leben in Einheit mit der Welt (Wolz-Gottwald 2011, S. 140).

In der Māṇḍūkya-Upaniṣad, die in ihrer Kürze mit nur 12 Versen auch als Essenz der anderen Upaniṣads gilt, finden wir nicht nur den vierten großen Lehrsatz von der Einheit des *ātman* und *brahman*, sondern auch die Philosophie des OM:

OM! Diese Silbe ist die ganze Welt. Ihre Erläuterung ist wie folgt. Das Vergangene, das Gegenwärtige und das Zukünftige, dieses alles ist der Laut OM. Und was außerdem noch über die drei Zeiten hinausliegend ist, auch das ist der Laut OM.

Denn dies alles ist brahman, brahman aber ist dieser ātman (die Seele), und dieser ātman ist vierfach. (Māṇḍūkya-Upaniṣad 1.+2.)

2.3.2. Die Silbe OM in ihren Teilaspekten

Obwohl die Māṇḍūkya-Upaniṣad wahrscheinlich die jüngste der klassischen Upaniṣads ist, wirkt sie gegenüber den meisten Upaniṣads des Atharvaveda eher altertümlich. Sie unterscheidet an der Silbe OM nur drei – und nicht, wie in den späteren Upaniṣads üblich – dreieinhalb Moren. Die Mora ist in der Phonologie eine Maßeinheit für das Silbengewicht und in der Quadratnotation von Neumen, z.B. in der Gregorianik, ein Dehnungszeichen zur Anzeige der Verlängerung eines Tones.

$a + u + m = OM$ mit 3 Moren $a + u + m + \text{Nachhall} = OM$ mit 3 1/2 Moren

Grundgedanke ist, dass die Silbe OM nicht nur alle Worte umfasst, sondern dass darin die ganze Welt ausgedrückt ist. Die Welt ist *brahman*. *Brahman* ist der *ātman*. *Ātman* ist der Laut OM, dessen Moren den sogenannten vier Bewusstseinszuständen zugeordnet werden.

Im Yoga-Atlas (Wolz-Gottwald 2010, S. 64) werden die vier Teile anhand des einzigartigen Schriftzeichens erklärt. Dort finden wir zwei Möglichkeiten der Interpretation. Das bekannte

Schriftzeichen in der Devānagari-Schrift, der Schrift des Sanskrit, ist dem OM-Laut zugeordnet. Tatsächlich sind vier Teile zu erkennen.



Abbildung 1: *Zwei Möglichkeiten der Interpretation des Schriftzeichens*
(Wolz-Gottwald, 2010, Seite 64).

OM entfaltet sich aus dem Diphtong A und U - verklingt in M und mündet in das nachfolgende Schweigen. Dieses Schweigen ist für den Klang des OM entscheidend wichtig, wie die Pausen in der Musik. Rezitation und Schweigen bilden einen dynamischen Prozess. Das Schweigen entsteht aus konzentrierter Rezitation und Rezitation entsteht aus einem Schweigen, um wiederum zum Schweigen zurückzukehren.

Der im Stand des Wachens befindliche, nach außen erkennende (...), ist sein erstes Viertel. (Māṇḍūkya-Upaniṣad Vers 3), (...), *der a-Laut, die erste Mora* (ibd. Vers 9).

A ist der allererste Laut, der Anfang. Er wird hinten im Rachen gebildet. Etwas Neues beginnt. Dieser Laut steht für alles Anfangende beim Menschen und in der Welt, für eine Öffnung, für einen Beginn, für ein Aufwachen. A steht für den wachbewussten Zustand.

Der im Stand des Träumens befindliche, nach innen erkennende (...), ist sein zweites Viertel (ibd. Vers 4), (...), *der u-Laut, die zweite Mora* (ibd. Vers 10).

Das U ist der mittlere Laut, der Mittelnde zwischen A und M. Er repräsentiert die Wandlung auf dem Weg und steht für die Lebensphase des Umbruchs. Als Bewusstseinsphase meint U das noch aktive Traumbewusstsein, das Bewusstsein unserer Innenwelt.

Der Zustand, wo er eingeschlafen, keine Begierde mehr empfindet und kein Traumbild schaut, ist der Tiefschlaf. Der im Stand des Tiefschlafes befindliche, eins gewordene, durch und durch ganz aus Erkenntnis bestehende, aus Wonne bestehende, die Wonne genießende (...) ist sein drittes Viertel. (ibd. Vers 5), (...), *der m-Laut, die dritte Mora* (ibd. Vers 10).

M beendet das U. Es wird vorne mit den Lippen als Verschlusslaut gebildet. Es steht sowohl für die Zerstörung, das Ende, als auch für die Rückkehr. Für das Zur-Ruhe-Kommen, die Einkehr

in das in sich ruhende, nicht mehr in Subjekt und Objekt zerspaltene Bewusstsein. M symbolisiert den Tiefschlafzustand.

Nun stellt sich die Frage, was mit dem vierten, dem unhörbaren Teil des OM gemeint ist?

Nicht nach innen erkennend und nicht nach außen erkennend, noch nach beiden Seiten erkennend, auch nicht durch und durch aus Erkenntnis bestehend, weder bewusst noch unbewusst, - unsichtbar, unbetastbar, ungreifbar, uncharakterisierbar, undenkbar, unbezeichnbar, nur in der Gewissheit des eigenen Selbstes gegründet, die ganze Weltausbreitung auslöschend, beruhigt, selig, zweitlos, - das ist das vierte Viertel, das ist der Âtman, den soll man erkennen. (ibd. Vers 7) (...) In dieser Weise ist die Silbe OM der Âtman (das Selbst). Der geht mit seinem [individuellen] Selbst in das [höchste] Selbst ein, wer solches weiß – wer solches weiß. (ibd. Vers 12).

Das Schweigen steht für den vierten Zustand, in der die Einheit der Gegensätze erfahren wird, die *Coincidentia oppositorum*, von der die christliche mittelalterliche Theologie des *Nikolaus von Kues* spricht. Das vierte Bewusstsein umfasst Wachen, Träumen und Tiefschlaf. Wer den vierten unhörbaren Ton der Stille hört, erfährt OM in seiner ursprünglichen Einheit und zugleich auch die Einheit von allem. „(...) uncharakterisierbar, undenkbar, unbezeichnbar, nur in der Gewissheit des eigenen Selbstes gegründet, die ganze Weltausbreitung auslöschend, beruhigt, selig, zweitlos.“ (Māṇḍūkya-Upaniṣad, Vers 12).

Der tiefe Sinn der OM-Rezitation, der innere Schatz, liegt also im vierten Zustand – im Schweigen – verborgen. Darin sehe ich eine Übereinstimmung zur christlichen Mystik, auch zum christlichen Herzensgebet.

Die Frage nach der Mantra-Praxis mit dem Laut OM führt uns im nächsten Kapitel zu der Entstehungsgeschichte des Yoga.

3 Die Übungspraxis

3.1. OM-Meditation in den Anfängen des Yoga

Das erste Yoga-Übungssystem ist in der Śvetāśvatara-Upaniṣad beschrieben. Zu den Anfängen spiritueller Askese gehörten: Opfer, Schweigen, Fasten, Rückzug in den Wald an einen sauberen Ort, das richtige Sitzen, die Atemregelung und die Meditation mit dem Laut OM.

Nachdem man den eigenen Körper zum Reibholz und den heiligen Laut zum oberen Reibholz gemacht hat, schaut man durch die Quirlung der Meditation den Gott als etwas Verborgenes (*Śvetāśvatara -Upaniṣad 1.14*) (Wolz-Gottwald, 2010, S. 66).

Wie beim Feuermachen mit einem Reibholz das obere Holz durch ständiges Drehen das Feuer entzündet, wird der Laut OM wiederholt rezitiert, zunächst mit der Stimme *vācika*, dann leiser werdend *upāṃśu* und zuletzt nur noch geistig *mānasa* (ibd. S.66).

Durch die ständige Wiederholung des Lautes OM wird das zerstreute Bewusstsein konzentriert und nach innen gelenkt. Der Körper erfährt eine Klangvibration wie bei einer angeschlagenen Klangschale. Der Klang breitet sich spiralförmig in den ganzen Empfindungsleib des Meditierenden hinein aus und auch darüber hinaus in den umgebenden Raum. Die Reibungsschwingung, die reinigende Wirkung haben kann, verfeinert das Bewusstsein in immer feiner werdende Konzentration. Das Denken wird in der Konzentration immer mehr losgelassen und erlangt Transparenz und Gelassenheit in den tiefen Schichten des Bewusstseins. Im völligen Lassen – am Punkt des tiefsten Schweigens – kann eine Öffnung entstehen, für ein plötzliches Aufblühen des Feuers des göttlichen Geheimnisses.

3.2. Bewusstseinsvertiefung, verdeutlicht am *kośa*-Modell

Sehr anschaulich ist in der Taittirīya-Upaniṣad das Hüllen- (*kośa*)-Modell beschrieben. Dabei bildet der Körper des Menschen nur die äußere Hülle (Skr.: *kośa* (m), Hülle). Schicht um Schicht geht der Weg nach innen. Das Innerste kleiner als das kleinste Samenkorn und zugleich größer als das größte Universum ist das *brahman* – das hier mit dem Begriff des Absoluten übersetzt wird. In der Meditation gelangt der Mensch durch diese verschiedenen Bewusstseinschichten hindurch.

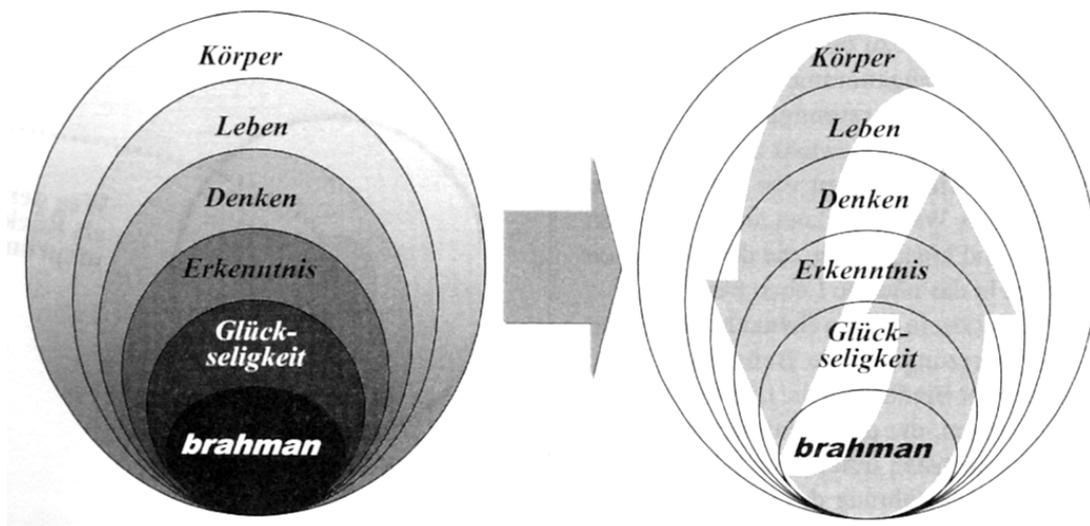


Abbildung 2: (Wolz-Gottwald, 2010, Seite 58)

3.3. OM-Philosophie in Verbindung mit dem *kośa* -Modell

In den folgenden Schaubildern [durch eigene Ergänzungen erweitert] wird deutlich, wie die einzelnen Schichten mit dem Urklang OM durchdrungen werden können. Adäquat zur OM-Philosophie können Wachbewusstsein, Traumbewusstsein und Tiefschlaf den in sich verschachtelten und sich durchdringenden Hüllenbereichen »Körper, Leben, Erkenntnis, Glückseligkeit, *brahman*« von außen nach innen zugeordnet werden.

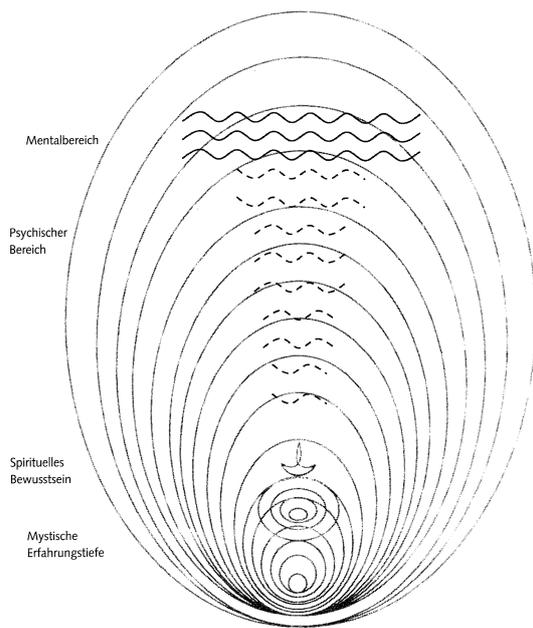


Abbildung 3: (Sebastian Painadath 2006, *Befreiung zum wahren Leben*, Seite 13)

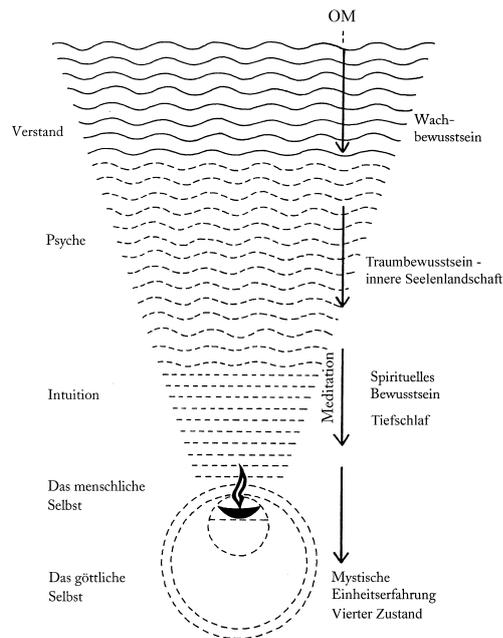


Abbildung 4: (Sebastian Painadath, 2010, *Der Geist reißt Mauern nieder*, Seite 115)

3.3.1. Wachbewusstsein – Mentalbereich

Der physikalisch-anatomische Leib ist die äußere Hülle. Die Meditation beginnt mit dem aufrechten Sitzen und der leibbezogenen Wahrnehmung zunächst in der materiell-sinnlichen Dimension.

Durch bewusste Atmung kann die innere Kraft des *prāṇa* zu fließen beginnen. Der gesungene OM-Laut intensiviert die Atmung. Eine gleichmäßige Atmung beruhigt den Geist. Das Denken kann zur Ruhe kommen.

Im Bereich des Verstandes (Mind), welcher Gedanken, Emotionen, Empfindungen und Wille umfasst, geschieht durch mantrische Wiederholung des OM eine Bewusstseinszentrierung. Gedankliche Anhaftungen an Dinge, Verstehen, Wollen, Fühlen, Lieben, Hassen ... können sich in der seelisch-geistigen Dimension lösen.

3.3.2. Traumbewusstsein – Psychischer Bereich

Die tiefer liegende Schicht des Unbewussten, die in der Jungianischen Psychologie als Ort der Entstehung der Mythen bezeichnet wird, soll durchlichtet werden. So kann der meditierende Mensch auch die dunklen Schattenbereiche seiner inneren Seelenlandschaft integrieren und eine Harmonisierung in den tieferen Schichten des Bewusstseins erfahren. Das Decrescendo der OM-Rezitation, bis hin zu einem rein mentalen Vollzug, verfeinert die Schwingungsqualität.

3.3.3. Tiefschlafbewusstsein - Intuition – Spirituelles Bewusstsein

Die Intuition, das innere Auge (Sanskrit: *buddhi* (f) – Erkenntnis, Erwachen), ist das Organ der Innenschau. Ein Licht geht auf im spirituellen Bewusstsein. Painadath lehrt: „Durch Übung können wir dahin gelangen. Doch der Eintritt in den Herzraum ist ein begnadeter Vorgang“ (2012, Seminarunterlagen).

3.3.4. Der Vierte Zustand

OM mündet in das Schweigen, in den Klang der Stille. Joachim Ernst Berendt bezeichnet Stille nicht als Gegenteil von Klang, sondern als dessen Potenzierung. Das Gegenteil von Klang sei Lärm (1988, S. 145). Painadath spricht vom Klang der Stille als höchster Dynamik in absoluter Bewegung, der zugleich erfahrbar wird als tiefste Ruhe im Zusammenfall der Gegensätze. *Ayam ātman brahma* – Das Selbst ist das Absolute (2012, Seminarunterlagen).

Was geschieht im Innenraum des Herzens? Unsagbares. NICHTS. Buddha hat geschwiegen.

Das Hüllen-Modell ist vergleichbar mit dem Bild der »Inneren Burg« der spanischen Mystikerin Theresa von Avila.

Sowohl in der hinduistischen Versenkungspraxis mit dem Laut OM als auch in der christlichen Herzensgebetspraxis mit dem Herzenswort, führt der Weg durch immer tieferliegende Bewusstseinschichten hindurch ins Innerste.

4 OM in verschiedenen Yogawegen

Um den Rahmen dieser Arbeit nicht zu sprengen, werden in diesem Kapitel nur exemplarisch einige wenige wichtige Texte und Übungswege des Yoga skizziert, in deren Systematik explizit die OM-Rezitation eine bedeutende Stellung einnimmt.

4.1. Die Bhagavadgītā

Das Gottgedenken mit dem Laut OṂ wird in der Bhagavadgītā zu einer Sterbepaxis und Vorbereitung auf den Tod: *Wer die einzige Silbe OṂ, (die das) Brahman (ist) ausspricht und meiner gedenkt, wenn er seinen Leib verlassend hingeht, dieser gelangt zum höchsten Ziel* (Bhagavadgītā 8.13.). Das höchste Ziel ist die Erlösung von Leid und Tod, von Karma und Wiedergeburt.

4.2. Die Yoga-Sūtras des Patañjali

Patañjali redet nur indirekt vom »heiligen Laut« (*prāṇava*). OṂ-Meditation wird hier als Weg der Hingabe an Gott *īśvara-praṇidhāna* verstanden. (Skt. *īśvara* (m) – Herr, persönlicher Gott; *praṇidhāna* (n) – Hingabe). „OṂ mit Hingabe meditiert, zieht das Bewusstsein in die Tiefe des Geistes, zu Beginn der Sūtras mit Wesensidentität benannt, heißt jetzt Gott, der Keim der Allwissenheit, der Guru, der Meister aller Meister“ (Wolz-Gottwald 2010, S. 115). Das Ziel ist das Ruhen in der Wesensidentität.

4.3. Das Śiva-Pūraṇa

In seinem ersten Kapitel ist der Mantra-Yoga beschrieben. Die Praxis besteht hauptsächlich aus der ständigen Wiederholung des Shiva Mantras: *OṂ namah śivaya subham subham kuru kuru śivaya namah OṂ. OṂ Ehre sei Shiva! Tue uns Gutes! Tue uns Gutes! Dem Shiva sei Ehre! OṂ* (Śiva-Pūraṇa 3.5.6.25-26). Im ständigen Murmeln (*japa*) geht es um den Rückzug des Geistes von allen Aktivitäten in der konzentrierten Ausrichtung auf Shiva. Das Mantra ist dem christlichen Jesus-Gebet: *Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner* vergleichbar. Doch im Mantra ist, im Unterschied zum christlichen Herzensgebet, nicht von Erbarmen die Rede, nur von der Präsenz Shivas. Der tiefere Sinn der Praxis des so genannten *nama-japa* wird auch als *mahā-Yoga*, als »Großer Yoga« bezeichnet. Ohne Bedingung und ohne Begrenzung soll die Meditation des Shiva-Namens erfolgen und in der Befreiung der Gebundenheit an die Dinge der Welt münden. Der Sinn, der innere Schatz des christlichen und des hinduistischen Namensgebets, sind wieder vergleichbar. Der Versenkungsweg führt zu einer Schau der Gottesbegegnung ohne gegenständliche Begrenzung (Wolz-Gottwald 2010, S. 84-85).

4.4. Yoga in den Tantras

Mantras spielen im Tantra-Ritual eine große Rolle. OM gehört zu den wichtigsten *bīja-mantras* (Sanskrit *bīja* (n) – Samen, Ursprung, Wurzel). Das *gāyatrī-mantra* aus dem Rg-Veda 3.62.10 ist der wichtigste *mantra* des hinduistischen Tantrismus. Den Wort- und Silbenverbindungen werden zum Teil magische Kräfte zugesprochen. Mantra-Formeln werden oft geheim gehalten, viele sind jedoch auch bekannt. Im Tantrismus entwickelten sich zwei Hauptrichtungen: *dakṣiṇa mārga* – als Weg der rechten Hand und *vāma mārga* – als Weg der linken Hand. Die Verehrung der Gottheit in ihrem männlichen und weiblichen Aspekt spielt eine zentrale Rolle. Der *śakti*-Glaube an die weibliche Gottheit hat eine Aufwertung der materiellen Welt und der Körperlichkeit zur Folge. Die Beschreibung des Geschlechtsaktes und die erotische Sprache haben im rechtshändigen Tantra jedoch symbolische Bedeutung. Der Weg der linken Hand dagegen geht von einer konkreten sexuellen Übungspraxis aus, die im Ritual vollzogen wird. Mit dem Aufstieg der *kuṇḍalinī-śakti*, Symbolbild einer spirituellen Schlangenkraft, die in einem Kanal entlang der Wirbelsäule aufsteigen kann, beginnt das Erwachen der göttlichen Urkraft im Menschen. Die Erweckung dient letztendlich der Vereinigung mit der göttlichen Transzendenz (Wolz-Gottwald, 2010, S. 87+ S. 95).

Die tantrische Ritualpraxis ist sehr komplex und vielschichtig. Michael von Brück (2011) weist darauf hin, dass die gesamte Wirklichkeit im Tantra sakramentalen Charakter habe. In einem Visualisierungsprozess identifiziert sich der oder die Meditierende mit der Gottheit, die angerufen wird. Es gehe darum, die Qualitäten der Gottheit in sich selbst zu erwecken. „Die Gottheit betet im Menschen durch den Menschen hindurch zu sich selbst. Eigenschaften und Attribute der Gottheit werden so detailliert visualisiert, dass die Gottheit vollkommen gegenwärtig ist“ (S. 159).

Dies habe Auswirkungen auf die Rezitation des Mantras. Von Brück beschreibt dies folgendermaßen: „Die in der Mantra-Rezitation hervorgebrachten Laute sind als Klang bzw. Schwingung schon immer im Universum vorhanden, sodass der Mensch im Rezitieren nun mit dieser Schwingung in Resonanz treten kann und in die gleiche Schwingung versetzt wird“ (ibid. S. 159).

4.5. Vairayāna

Das »Diamantfahrzeug« des *Vairayāna*-Buddhismus, ursprünglich ab dem 5. und 6. Jahrhundert n. Chr. in Indien aus dem Tantrismus entstanden, ist heute fast ausschließlich in der Form des »tibetischen Buddhismus« bekannt. *OM mani padme hum* (OM - Kronjuwel in der Lotusblüte - hum) oder *OM a hum svāhā* (OM ah hum - so sei es), sind bekannte *mantras* des tibe-

tischen Buddhismus. *Mantras*, in Verbindung mit *mudrās* (fest ikonographierte Handgesten) und *mandalas* (komplexe Meditationsbilder, die kosmische Zusammenhänge in symbolischen Kreis- und Quadratformen zum Ausdruck bringen), sind bedeutende Hilfsmittel im Vairayāna. Sie dienen der Vergegenwärtigung der Buddhaschaft in der Erscheinungswelt. In der Volksreligion werden *mantras*, wie Zaubersprüche, häufig magisch benutzt, um die Hilfe der entsprechenden Gottheit für die eigene Wunscherfüllung zu gewinnen. In der Mystik des Vairayāna dienen *mantras* als Hilfsmittel der Meditation. Der Schüler empfängt seine Mantra-Formel in der Initiation. „Die Art und Weise, diese Gottheit zu beschwören, ist lange geheim gehalten worden und wird noch immer mit Vorsicht gelehrt. (...) Neben der Gewähr für korrekte Unterweisung beinhaltet sie die *Kraftübertragung* – die Weitergabe des yogischen Geistes des eigenen Lama und der ganzen Reihe seiner Vorgänger zurück bis zu (...) Shakyamuni Buddha selbst“ (Blofeld 1977/1986 S. 83). Auch hier besteht die Praxis darin, die *mantras* zunächst laut und dann immer leiser werdend zu wiederholen, so dass sich die Schwingungsqualität verfeinern kann. Einzelne Laute sind bestimmten kosmischen Kräften oder den Aspekten Buddhas zugeordnet. Das Ziel ist die Einung mit der Gottheit und mit dem Wesen des Universums, um letztlich die Buddhaschaft zu realisieren. Durch einen schöpferischen Imaginationsakt wächst die Gegenwart der Gottheit in einer Art Verlebendigung im Geist des Meditierenden. Die Dynamik des Prozesses führt zu einer Identifizierung mit der Gottheit. Diese zieht sich wieder, so die Erfahrung Blofelds, aus dem Bewusstsein zurück. Nichts bleibt übrig als »objektlose Wahrnehmung« (ibid. S. 83).

Hier sehen wir vielfältige, sich teilweise widersprechende Wege mit unterschiedlichen Zielen. Können diese verschiedenen Wege in ihren unterschiedlichen Glaubenssystemen und Gottesbildern überhaupt verglichen werden? Dieser Frage geht John Blofeld nach, indem er die hinduistische Tantra-Praxis mit der buddhistischen Tantra-Praxis vergleicht und beide Wege nach der Wirkung des Klanges befragt.

5 Der Heilige Laut (sabda)

Die schöpferische Kraft des *sabda* erinnert an die Aussage des Johannes-Evangeliums: »Am Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott.« Daraus schließt Blofeld (1977/1986), die gnostische Idee vom Logos müsse eine Beziehung zum Klang haben, sonst wäre die Wahl des Begriffes unerklärlich (S. 146). Es liege nahe, Ähnlichkeiten zu sehen zwischen der Verbindung *prāṇa* mit der Luft, die wir atmen und *sabda* als geheimnisvolle Energie im physikalischen Klang. So verstanden wäre die Atemluft Trägerin und Transportmittel der *prāṇa*-Energie und der *mantra*-Klang ein Vehikel der *sabda*-Energie. Auf die vielgestellte Frage, ob die Wirkungs-

kraft eines Mantra auf Schwingungen beruhe, entgegnet er, wenn das tatsächlich so wäre, könnten die Sanskrit-Mantras, die von Chinesen, Tibetern oder Japanern rezitiert werden schwerlich wirkungsvoll sein, da die Laute, die man von ihnen höre, oft nicht in Sanskrit wiederzuerkennen sind. AUM würde in verschiedenen Dialekten zu den Lauten OM, UM, UNG, ONG oder ANG. Und doch behielten sie ihre Wirksamkeit, wenn die geistigen Bedingungen durch die Meditierenden beim Gebrauch beachtet würden. In diesem Punkt ist Blofeld einer Meinung mit Lama Govinda, dessen Erklärung besagt, dass die eigentliche Kraft der Mantras weniger in ihrem Klang liege als im Geiste dessen, der sie rezitiert (ibd. S. 23).

Im Indischen Mythos, so Blofeld, werden mantrische Klänge als kosmische Klänge verstanden, als *nāda brahman*. Die Grundlage, aus der alles hervorgeht, ist *spanda* (Schwingung) oder *shabda* (Klang). Es heißt, dass im Mantra-Yoga des Hinduismus die Genauigkeit in Klang und Schwingung wichtig ist. Die Aussprache und Betonung eines Mantra werden vor Nicht-Initiierten geheim gehalten (ibd. S. 150).

Blofeld weist darauf hin, dass es ein großer Fehler ist, hinduistische und buddhistische tantrische Lehre gleichzusetzen, da die Yoga-Traditionen der beiden Systeme teilweise diametral entgegengesetzt sind (ibd. S. 150). Er bezeichnet *sabda* als Klang-Archetypen und argumentiert mit C.G. Jungs Idee eines kollektiven Bewusstseins, dass die Energie, die von der langen Folge von Yogins durch die Jahrhunderte hindurch erzeugt wurde, in mantrischen Symbolen gegenwärtig sei. Die mantrische Silbe stelle in ihrem Symbolgehalt auch eine Verkörperung der Energien dar, die dem Kosmos entströmen. Dies sei der Aspekt, mit dem die *sabda*-Qualität des zugehörigen Mantra wahrscheinlich zu tun habe. Da der Klang nicht mehr sei als ein Symbol der latenten Kraft des Mantra, käme der falschen Aussprache keine ernst zu nehmende Bedeutung zu. Die Zielsetzung des Adepten sei es, die die Kräfte seines Geistes erschließe (ibd. S. 149).

„In der hinduistischen Tradition wird gelehrt, dass der weibliche (aktive) Aspekt Gottes durch die Sprache angerufen werden kann, wogegen eine Annäherung an den männlichen (passiven) Aspekt nur in der Stille möglich ist. Gottes schöpferische Energie lässt den subtilen Körper des Klanges (*sabda*) entstehen, der seinerseits zu einer Welle wird und gehört werden kann. Gewissermaßen entspringt das gesamte Universum dem OM – der Vollkommenheit allen Klanges“ (ibd. S. 151). Da die buddhistische Konzeption von einem Universum ohne Schöpfer-Gott ausgehe, folgert Blofeld: „Wieweit diese Lehre, wenn überhaupt, für tibetische Yogins akzeptabel ist, weiß ich nicht (...) Buddhistische Lehrer befassen sich weitaus mehr mit der praktischen Anwendung des heiligen Wissens als mit den zugrundeliegenden Theorien“ (ibd. S. 151).

6 Zusammenfassung

Die Übungsformen mystischer Wege, in denen die Mantra-Praxis und besonders das OM bedeutende Hilfsmittel der Versenkungspraxis sind, unterscheiden sich wesentlich in den Weltanschauungen, Glaubenssystemen und Gottesbildern. Und doch gibt es Übereinstimmung in der konzentrierten Wendung nach innen, die gleichzeitig Weitung bedeutet. Der »Vierte höchste Zustand« der »innerste verborgene Schatz« wird wohl verschieden beschrieben, aber alle stimmen darin überein, dass es ein todloser, leidfreier Zustand ist, wo es weder Geburt noch Alter gibt.

OM konnte von keiner Schule als ausschließliches Eigentum vereinnahmt werden. So sei, so Lama Anagarika Govinda (1997), das Erwachen zur Urerfahrung der Unendlichkeit,

- in den frühen Veden zur Kosmologie geworden,
 - in den Brahamas zum magischen Ritual,
 - in den Upaniṣaden zum Seins-Monismus,
 - im Jainismus zum biologischen Denken,
 - im Buddhismus zur Tiefenpsychologie der Meditation,
 - im Vedantismus zur Metaphysik,
 - in der Bhagavadgītā zur Liebesmystik
- ... und so ad infinitum (S. 12+13).

Fazit: Der innere Schatz kann meines Erachtens als übereinstimmende Gemeinsamkeit gesehen werden. Wir müssen jedoch achtsam mit den Symbolen der unterschiedlichen Wege umgehen, wenn wir Mystik als dialogische Praxis verstehen.

Im Westen ist der Mantra-Begriff vor allem durch die Yoga-Verbreitung bekannt geworden. Wenn im christlichen Herzensgebet von einer mantrischen Übungspraxis die Rede ist, ist dies nachvollziehbar, besonders im Blick auf die Übereinstimmungen, die in Kapitel 3 beschrieben werden. Die mantrische Form des hinduistischen *nama-japa* entspricht wohl am ehesten der des christlichen Herzensgebetes.

Auch so spricht das göttliche Geheimnis zum Menschen, zu dir, zu mir:

Oh, Mensch, das grundlegend Gute in dir ist MEIN Wort,

das im Kern deines Wesens Klang geworden ist.

Diese Veranlagung in dir ist zu unendlicher Entwicklung fähig.

Also vergiss nicht zu lauschen.

In der Stille wirst du MEINEN Ton hören und kannst einstimmen,

du, MEIN Ebenbild.

Franz-Xaver Jans-Scheidegger (2002, S. 23)

Literaturverzeichnis

Berendt, Joachim-Ernst (1988). *Das Dritte Ohr. Vom Hören der Welt*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Blofeld, John (1970/1981). *Der Weg zur Macht. Praktische Einführung in Mystik und Meditation des Tantrischen Buddhismus*. Freiburg/M. – Berlin – Wien: Ullstein Sachbuch.

Blofeld, John (1977/1986). *Die Macht des heiligen Lautes. Die geheime Tradition des Mantra*. München: Goldmann Verlag.

von Brück, Michael & von Brück, Regina (2011). *Leben in der Kraft der Rituale. Religion und Spiritualität in Indien*. München: C.H. Beck.

von Brück, Michael (2000). *Weisheit der Leere. Wichtige Sutra-Texte des Mahayana-Buddhismus*. München: Kösel.

Cohen, Signe (2008). *Text and Authority in the older Upaniṣads*. Leiden und Boston: Brill.

Govinda, Anagarika (1997). *Grundlagen tibetischer Mystik. Die geheime Lehre des Großen Mantra: OM MANI PADME HUM* (10. Aufl.). München: Otto Wilhelm Barth Verlag.

Jans-Scheidegger, Franz-Xaver (2002). *Worte geboren aus Schweigen*. München: Kösel.

Painadath, Sebastian (2006). *Befreiung zum wahren Leben. 50 meditative Schritte der Selbsterkenntnis*. München: Kösel.

Painadath, Sebastian (2010). *Der Geist reißt Mauern nieder. Die Erneuerung unseres Glaubens durch interreligiösen Dialog*. München: Kösel.

Wolz-Gottwald, Eckard (2011). *Die Mystik in den Weltreligionen. Spirituelle Wege und Übungsformen* (1. Aufl.). Petersberg: Vianova.

Wolz-Gottwald, Eckard (2010). *Yoga-Philosophie-Atlas* (3. Aufl.). Petersberg: Vianova.

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich diesen Essay selbstständig ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel verfasst habe. Alle benutzten Quellen sind als solche einzeln kenntlich gemacht.

Weinstadt, 4. Mai 2012

Cornelia Staib

Cornelia Staib

Datei-Info inklusive aller Verzeichnisse:

Statistischer Name	Wert
Buchstaben (mit Leerzeichen):	37288
Zeichen:	31986
Wörter:	5335
Zeilen:	587
Absätze:	198
Seiten:	21