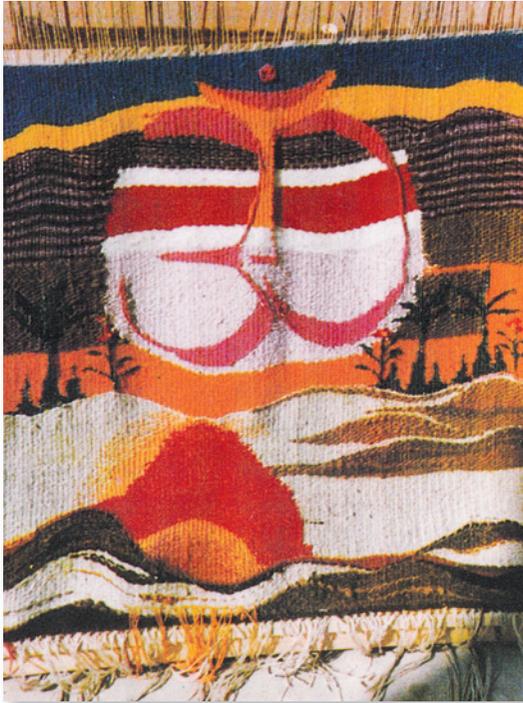


# Mantras der Veden



## Meditation in Bewegung

Maria-Gabriele Wosien

Alle Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind für alle Teile dieses Werkes (bestehend aus DVD und Begleitschrift) vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Copyright-Inhaber kopiert, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2016 Maria-Gabriele Wosien

ISBN 978-3-905827-95-8

Gestaltung Begleitschrift: Picture-Planet GmbH, CH-Winterthur

# Inhalt

Danksagung .....	2
Über dieses Projekt .....	3
Die Grosse Göttin – Mutter des Universums .....	6
<b>I. Kosmische Landschaften – Bilder der Seele .....</b>	<b>9</b>
<b>II. Aspekte der Sakralen Kunst .....</b>	<b>13</b>
1. <i>Yugas</i> : Zeitalter .....	13
2. <i>Ṛṣis</i> : Vermittler der zeitlosen Weisheit .....	16
3. <i>Mantras</i> : heilige Tonsilben .....	18
4. <i>Mandalas</i> : Energiefelder .....	20
5. <i>Mudras</i> : Sprache des Göttlichen .....	23
<b>III. Meditation in Bewegung .....</b>	<b>30</b>
<b>IV. Fünf vedische Mantras – Mudras, Schritte und Atmung .....</b>	<b>34</b>
1. <i>Gāyatrī-Mantra</i> .....	34
2. <i>Śāntimantra Dyauḥ Śāntiḥ</i> .....	38
3. <i>Mahāmṛityuñjaya-Mantra</i> .....	42
4. <i>Śāntimantra Saha Nāvavatū</i> .....	45
5. <i>Śāntimantra Pūrṇamadah</i> .....	48
<b>V. Bühne und Film .....</b>	<b>51</b>
<b>VI. Anhang .....</b>	<b>57</b>
Bilder .....	57
Musik .....	58

# Danksagung

Wir danken:

- *Sri Tathata* ([www.sritathata.org](http://www.sritathata.org)) für die spirituelle Unterstützung, Ermutigung und das Singen der fünf Mantras aus den Veden durch *Tathata Maitreya* und *Vijayan Kesavan*.
- *Sri Haidakhan Babaji*, dessen Aquarelle der Bildkommentar für die Darbietungen in Bewegung sind. Seine Naturvisionen sind verbunden mit derselben zeitlosen schöpferischen Dimension der vedischen Mantras als älteste Gebete der Menschheit.
- *Prajwal Ratna Vajracharya* ([www.dancemandal.com](http://www.dancemandal.com)), Charya-Priester und Tänzer, der seine spirituelle Erfahrung und sein praktisches Wissen des *Mudra-Yoga* für die ausgewählten vedischen Mantras zur Verfügung stellte.
- *Natalia Ivanovna Litvinchuk* ([www.aridance.ru](http://www.aridance.ru)), Tänzerin und Leiterin der Tanzschule «Ariadna» in Simferopol, Krim, die durch ihre Mitarbeit das *Mudra*-Lehrprojekt unterstützte.
- *Armands Strazds* ([www.strazds.com](http://www.strazds.com)), der den musikalischen Hintergrund für das «Erscheinen der Göttin» komponierte.
- *Sunil Banerjee*, Sitar, mit *Shankar Lal*, Tabla, für die Erlaubnis, Auszüge aus der CD «Morning Raga» (1996) als instrumentale Zwischenstücke zwischen den Bewegungseinheiten der getanzten Mantras zu benutzen.
- *Mary-Louise Battalora*, *Borghild Baldauf* und *Werner Dormann* für das Lesen und Korrigieren des Manuskripts.

# Über dieses Projekt

Das Ziel einer Wandlung durch den Tanz basiert auf der Einsicht, dass der körperlichen Geburt eine zweite, geistige Geburt unseres inneren Wesens folgen muss. Das heisst, die lineare historische Zeit, die wir körperlich durch die Sinne erfahren, muss mit den vielschichtigen Dimensionen der Seele ausgeglichen werden, die uns mit der Unendlichkeit und der Zeitlosigkeit verbinden.

Im Tanz als Ritual dient der Körper als Gefäss und Instrument der Wandlung: Während der Tänzer daran übt, die Kraft – d. h. den unsterblichen Körper – zu inkarnieren, kann ihrer Energie durch die Bewegungen des Tänzers Ausdruck verliehen werden.

Im Wachzustand identifizieren wir uns mit dem Körper und beziehen uns auf physische Objekte, die uns mit der äusseren Welt verbinden, während in einem meditativen Zustand der subtile oder «innere» Körper als mit viel tieferen Erfahrungsebenen verbunden erfahren werden kann. Dies kann uns zur Erkenntnis führen, dass wir Teil einer langen Reihe von sich entwickelnden Wesen sind, die erst in einem späten Stadium der Evolution die menschliche Form geschaffen hat.

Die feinstoffliche Lebensenergie wird im Körper durch die Meridiane (Energieleiter) transportiert. Diese korrespondieren mit den inneren Organen und reichen bis zu den Extremitäten, zu Zehen und Fingerspitzen. Sie sind in Kontakt mit den *Chakren* (Energiezentren), die sich dieser Kanäle bedienen, um die Lebensenergie an präzisen Stellen im Körper zu konzentrieren.



*Aufsteigender und absteigender Energiefluss in den Chakren des feinstofflichen Körpers*

Der indische Mythos vom «Quirlen des Milch-Ur-Ozeans»<sup>1</sup> gibt dem Tanz-Eleven eine kosmologische wie auch persönliche Erklärung dafür, wie die Lebensenergie fließt:



*Das Quirlen des Milch-Ur-Ozeans, Indische Malerei, 1870*

Am Anbeginn der Zeit mühten sich die Götter, die *Devas*, gemeinsam mit den Dämonen, *Asuras*, den Ur-Ozean zu quirlen, um den Nektar der Unsterblichkeit, *Amṛta*, zu gewinnen. Um diese Tat zu bewerkstelligen, bedienten sie sich des Königs der Schlangen, *Vāsuki*, als ihr Quirl-Seil, das sie um den heiligen Berg, *Mandāra*, wanden, balancierend auf dem Rücken einer gigantischen Schildkröte, *Kurma-Avatāra* des Gottes *Viṣṇu*.

Wie sie so gemeinsam beim Quirlen waren, stieg ein tödliches Gift aus den Tiefen des Ozeans herauf, welches das ganze Universum einzuhüllen drohte. In ihrer Verzweiflung wandten sich die *Devas* und *Asuras* an den Gott *Śiva* mit der

---

<sup>1</sup> Diese Episode wird sowohl im *Mahābhārata* wie auch im *Bhāgavata* und im *Viṣṇu Purāṇas* erzählt.

Bitte um Hilfe. Dieser schluckte das Gift herunter, und indem er es in seinem Hals behielt, rettete er die Schöpfung.

Für den Studierenden der Meditation in Bewegung kann der Milch-Ozean mit seinen mythischen Dimensionen von Dämonen und Göttern zu einer inneren Erfahrung werden, wenn er z. B. den Gefühlen von Angst, Ärger oder Gier nachgibt – oder aber Mut, Liebe und Mitgefühl erlebt.

Durch den «Quirl-Prozess» wiederholter Gebetsübungen reift unsere Seele allmählich. Es kann sein, dass dabei Gift hervortritt, doch vermag ein höheres Bewusstsein es zu absorbieren, sodass wir – mit Hilfe erprobter traditioneller Praktiken – so viel Weisheit anzusammeln vermögen, bis schliesslich ein Tropfen unsterblichen Nektars gewonnen wird – auf dem Weg zum Eins-Sein mit Gott.

# Die Grosse Göttin – Mutter des Universums



*Einst versammelten sich alle Götter, um gemeinsam ihre Energien  
in einem grossen Flammenmeer zusammenzuführen.  
Zuerst verwandelte sich diese Feuersbrunst in eine flammende Wolke,  
die immer weiter wuchs und sich dann zusammenballte,  
bis sie schliesslich die Gestalt der Grossen Göttin annahm.  
Durch einen Akt völliger Hingabe hatten die Götter bewirkt,  
dass sich ihre Energien in die ursprüngliche Eine Kraft zurückverwandelten.*

*Nachdem die Grosse Göttin die verschiedenen Manifestationen  
in ihrem kosmischen Schoss wieder aufgenommen hatte,  
war sie wieder bereit, ihr ganzes göttliches Sein neu zu manifestieren.*

*(Aus dem Devīmāhātmya)*

Im Kontext der Hindu-Mythologie ist das Erscheinen, das Handeln und die Rolle der Göttin im universellen Drama Teil des kosmischen Traums und nur ein Aspekt der Auswirkungen von *Māyā*, der Weltillusion.

Unablässig füllt sich der Kosmos mit zeitbedingten Manifestationen von Energien als Götter, Dämonen, Göttinnen und Geistern, wobei das Universum selbst nur als Spielwiese für das Erscheinen und die Wandlung verschiedenster Aspekte des Absoluten dient.

Obwohl die Göttin mit ihren vielen Armen, die sie für ein bestimmtes konzentriertes Handeln auch zusammenführen kann, meist im Hintergrund bleibt, ist sie doch die Hauptfigur in allen göttlich-menschlichen Dramen und bleibt von ihren Triumpfen ganz unberührt. Ihr Antlitz, stark und doch lieblich, träumerisch und doch maskenhaft, ähnelt dem des kosmischen Tänzers *Śiva Naṭarāja*.

Der erste schriftliche Nachweis über das Erscheinen der Göttin findet sich im *Devīmāhātmya* als Teil des *Mārkaṇḍeya Purāṇas* (81–90)<sup>1</sup> wo, nach diesem Be-

richt in mythischer Zeit sich einst alle Götter vereinten, jeder ihren besonderen Attributen entsprechend, um auf diese Weise gemeinsam ihre Energien zu einem grossen Flammenmeer zusammenzuführen und so die zerstörerische Kraft eines unbändigen Dämons zu bannen.



*Die Grosse Göttin, nachdem sie die vereinzelt Kräfte der Götter als deren Opfertgaben in sich vereint hatte. Rajasthan, 18. Jh.*

Zuerst verwandelte sich diese Feuersbrunst in eine flammende Wolke, die immer weiter wuchs und sich dann zusammenballte, bis sie schliesslich die Gestalt der Grossen Göttin mit achtzehn Armen annahm. Ihr Beiname *Śrī* ist ein Synonym für den Zustand höchster Glückseligkeit. In diesem Erscheinungsaspekt wird die Göttin dargestellt als urzeitliche weibliche Gottheit auf einem Lotus in perfektem Gleichgewicht im kosmischen Ozean thronend:

---

1 vgl. Heinrich Zimmer, *Indische Mythen und Symbole*, München 2000

Ihr rechtes Bein hält sie in der *Vajrāsana*-Pose gebeugt, so ihre aktiven Energien zurückhaltend. Ihr linkes Bein, ihre verborgenen Energien verströmend, weist in die unendlichen Tiefen des Raums. Auf diese Weise integriert sie machtvoll alle polarisierten und vereinzeltten Formen der Schöpfung.

Am mythischen Anbeginn der Zeit hatte sich der Kosmos in die verschiedensten Sphären und Kräfte ausgedehnt, wodurch die Lebensenergie sich als eine Vielzahl von individuellen Erscheinungsformen darstellte. Dann, zu einem bestimmten Anlass des kosmischen Entwicklungsprozesses, waren die Götter zu einer totalen Rückgabe ihres Energiepotentials an die Eine Kraft, *Śakti*, bereit, mit dem Resultat einer völligen Erneuerung des anfänglichen Zustands universeller Kraft.



*Die Grosse Göttin als Mahālakṣmī-Navā Durgā*

Nachdem die Grosse Göttin, das Urprinzip der Mütterlichkeit, die verschiedenen Erscheinungen wieder in ihren kosmischen Schoss aufgenommen hatte, war sie erneut bereit, vorwärts zu gehen in die Fülle ihres Seins.

---

1 Statue im *Mahālakṣmī*-Tempel, Beri Parao, Bareilly Rd., Haldwani, U.P., India, eingeweiht im April 2007.

# I. Kosmische Landschaften – Bilder der Seele

## *Aquarelle von Śri Haidakhan Babaji*

Die Aquarelle des *Śri Haidakhan Babaji* veranschaulichen eine Vision der Natur und der Elemente «ehe die Zeit war». Die Darstellung der transformativen Kraft göttlichen Schöpferpotentials bilden – wegen ihres Fokus auf den transzendenten Ursprung der Schöpfung – den Bild-Kommentar zum Projekt «Mantras der Veden in Bewegung». Diese Qualität verbindet sie mit den ältesten Gebeten der Menschheit.

Die Urlandschaft des Himalaya – mit ihrer unendlichen Folge von Bergketten, Tälern, reissenden Flüssen, grünen Matten und Wäldern, wo sich unter den eisigen Berggipfeln unendliche Weiten erstrecken – ist seit Menschengedenken als Wohnsitz der Gottheiten verehrt worden. Wo sich Himmel und Erde in grossartiger ursprünglicher Reinheit berühren, wo dem physischen Auge sichtbar wird, wie Zeit in Ewigkeit eintaucht, dort ist der Schauplatz für das kosmische Drama von *Śivas* Tanz.

Raum und Licht webt, wahrnehmbar als Leuchten, weit über der Welt der Menschen: Sternenübersäte Himmel, glühende Berge, friedvolle Wasserstellen, unterirdische Feuerwege und reiche grüne Weiden



*Śri Babaji um 1970 in einer Höhle in der Nähe von Haidkhan, U.P., Indien*



*Śiva Natarāja, Tamil Nadu, 12. Jh.*

– in den Augen des Visionärs ist die Natur eins. In unendlicher Vielfalt, für die Erschaffung immer neuer Welten, widerspiegeln Erde und Himmel gemeinsam das Verwandlungsgeschehen, wie aus Licht Substanz, Form und Farbe werden.



*Eine Dreifaltigkeit von Bergen und Seen (BP 32)*

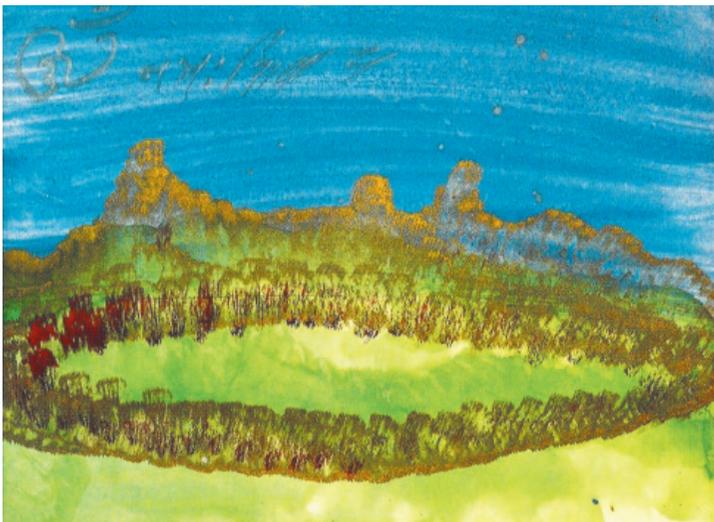
*Ich werde Feuer und Wasser zusammen verbrennen  
und werde inmitten von Feuer und Wasser sein  
und werde dort bleiben, was auch immer sich ereignet ...  
Ihr seid im Sturm geboren  
und müsst den Mut haben, den Stürmen zu trotzen ...  
Fürchtet weder Tod noch Sturm noch Wasser noch Feuer –  
das Leben selbst ist Wasser und Feuer.*

*(Śri Babaji)*

Das Feuer, das in der Erde gehalten war, ist nun entfacht und verzehrt mit einem Crescendo seiner sich gewaltig ausbreitenden Flammen alles, was durch Verbrennen gereinigt werden soll. Ist die reinigende Verwandlung vollbracht, wird ein goldenes Licht eine neue Erde und einen neuen Himmel offenbaren – ein Paradies der Harmonie.



*Feuer und Wasser brennen zusammen (BP 38)*



*Die Natur in perfekter Harmonie (BP 60)*

Śri Babajis Aquarelle zeigen die Landschaften als Teil eines Vorgangs zeitlosen Werdens, wobei sie in ihrem schöpferisch-dynamischen Prozess der Entstehung seiner Formen stets transparent bleiben und es so dem jeweiligen Betrachter ermöglichen, sich dem Echo der Erinnerungen seiner Seele durch die Zeiten zu öffnen.

Oft fing Śri Babaji an zu malen, indem er auf das Blatt eine erste, geometrische Figur zeichnete – ähnlich einem *Yantra* –, die einer inneren geistigen Struktur des Bildes zu entsprechen schien. Dann übermalte er sie mit mehreren Farblagen und verwendete dafür eine für ihn typische Tupf-Methode mit dem Pinsel, bis die Linien der Figur nicht mehr sichtbar waren.

Er «signierte» alle seine Bilder mit einem Gebet, das er alle, die zu ihm kamen, lehrte und das er entweder tief in die Erde setzte oder aber mit kräftigen Strichen in den Himmel malte: «*OM namaḥ Śivāya* – OM, ich verneige mich vor Gott (dem inneren Selbst).» Und er wollte, dass seine Bilder ihren Weg in die Welt fanden, durch diejenigen, denen er sie gab.



Śri Babaji webt den «OM»-Teppich in seinem Ashram in Haidakhan, um 1980



*OM namaḥ Śivāya*  
*OM, ich verneige mich vor Gott*

## II. Aspekte der Sakralen Kunst

### 1. Yugas: Zeitalter

Nach der vedischen Zeitauffassung unterliegt alles, was existiert, sich wiederholenden Zyklen. Dabei wechseln sich Aktivität und Ruhe ab, so wie Tag und Nacht sich ablösen, bedingt durch das Kreisen unseres Planeten.

Selbst im Universum gibt es aufeinanderfolgende kosmische Phasen von Licht und Dunkelheit als Teil einer andauernden Folge von Werde-Prozessen. Es gibt viele Anfänge und Endzeiten, zyklische Zeitalter, unendlich viele Universen, Weltsysteme, Dimensionen und Erscheinungsformen. Dabei umfasst das Universum alles Existierende, vom kleinsten Atom bis zur grössten Galaxie:

*Es gab weder Nicht-Sein noch Sein,  
weder das Reich des Raumes noch des jenseitigen Himmels.  
Nicht gab es Tod oder Unsterblichkeit.  
Auch war da kein Unterschied zwischen Tag und Nacht.  
Das Eine atmete durch sich selbst.  
Und es gab nichts jenseits von all diesem.*

*(Hymnus der vedischen Kosmogonie<sup>1</sup>)*



*«Das Auge Gottes», Spiralnebel*

*Alle, die um die kosmischen Gesetze wissen, verstehen,  
dass der Tag des Brahmā nach tausend Yugas  
und auch die Nacht des Brahmā nach tausend Yugas endet.  
Beim Anbruch eines neuen Tages von Brahmā  
erscheinen Formen aus dem Reich des Nichtmanifestierten:  
Wenn die Nacht des Brahmā beginnt,  
dann lösen sich diese Formen wieder ins Formlose auf.  
Die Vielzahl der Wesen wird immer wieder neu geschaffen und zerstört  
in der Aufeinanderfolge der Tage und Nächte von Brahmā.<sup>2</sup>*

Die «Gesetze des Manu»<sup>3</sup> belehren uns über den als *Yuga-Zyklus* oder auch als *Zyklus der Weltalter* bekannten Zeitablauf, der zwei *Kalpas* umfasst, die zusammen einen Tag und eine Nacht des Gottes *Brahmā* bilden – und 4,32 Millionen menschliche Jahre bzw. eintausend *Mahāyugas* oder Epochen von jeweils vier *Yugas* umfassen.

Die Menschheit beginnt ihr Dasein in einem Zeitalter der Wahrheit, dem *Satya Yuga*, und lebt weiter im *Tretā* und *Dvāpara* bis zum *Kali Yuga*, dem dunklen Zeitalter, in dem wir uns jetzt befinden. Dann wird der *Tag des Brahmā* wieder von einer ebenso langen *Nacht des Brahmā* gefolgt.

Am Ende des *Tages des Brahmā* verschwinden alle Lebensformen im Universum in die *Nacht des Brahmā* – das physische Universum wird zerstört und löst sich wieder in den Wassern des Ur-Ozeans auf. Dort verweilt alles Leben für weitere Milliarden Jahre in einem Schlafzustand, bis mit dem Ende der *Nacht des Brahmā* und einem neuen *Tag des Brahmā* ein neuer Schöpfungsimpuls unendlich viele Lebensformen hervorbringt.

Aus dieser zyklischen Sicht der Zeit bewegt sich die Menschheit vom *Satya* zum *Kaliyuga* in einer Abwärtsspirale – wobei Rechtschaffenheit und menschliche Fähigkeiten, geistig wie physisch, langsam immer mehr abnehmen, bis

---

1 Auszug aus der berühmten Hymne X.129 des *Rg-Veda*. Vgl. Paul Thieme, *Gedichte aus dem Rg-Veda*, 1964

2 *Kṛṣṇa* in der *Bhagavadgītā*, Kap. 8: «Unvergänglicher und Ewiger Brahmā»

3 *Manu*, der Sohn des Schöpfergotts *Brahmā* und Urvater der Menschheit, offenbart sein Wissen einer Gruppe von *Ṛṣis* in einem Diskurs, A. Michaels (Hg.), *Manusmṛti*, Frankfurt 2010.



*Brahmā – Herr der Zeit, handgemalte Zeichnung von 1820. Seine vier Arme symbolisieren die vier Himmelsrichtungen, seine vier Gesichter die Veden. Er thront auf einem goldenen Lotus und ist ohne Waffen. Die Perlen seiner Gebetschnur weisen auf die Substanzen hin, die jeweils Teil eines Schöpfungsprozesses sind.*

schliesslich die Menschheit und mit ihr das Leben auf dem Planeten ausgelöscht sind. Diese Sichtweise ist völlig gegensätzlich zu unserer heutigen linearen Auffassung der Zeit als eine progressive Entwicklung im Sinne eines Evolutionstrends von einem primitiven zu einem sich immer weiter entwickelnden Fortschritt, der schliesslich in eine alles überragende Superlative mündet.