

TRIAMBAKAM

Ein machtvolles, offenbarendes Gebet als
wunderwirkendes Rezept für gute Gesundheit,
Erleuchtung und Unsterblichkeit

Swami Omkarananda

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे
सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनात्
मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

Inhalt

Ausspracheregeln.....4

Das Mahā-mṛtyuñjaya Mantra.....5

Erklärungen zum Mantra
von Swami Omkarananda10

Der Segen der
Mantrawiederholung.....25

Erklärendes Nachwort29

Ausspracheregeln

- a kurz wie in *Ast*
ā lang wie in *Vater*
i kurz wie in *Irrtum*
ī lang wie in *sie, ihnen*
u kurz wie in *Unterschied*
ū lang wie in *Urenkel*
r̥ ein stimmhaft gerolltes *r* mit kurzem Nachklang von *i*
e immer lang wie in *ehrlich*
o immer lang wie *Telefon*
m wie in *Mutter*
j wie *dsch* in *Dschungel*
h wie in *Haus*
y wie *j* in *Jahr*
ś wie *sch* in *schön*
ʂ wie *sch* in *Schule*, mit in Richtung Gaumen zurückgebogener Zunge
ʈ wie *t*, aber mit der nach hinten gebogenen Zungenspitze am Gaumen

Das Mahā-mṛtyuñjaya Mantra

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥ ॐ

OM tryambakaṁ yajāmahe
sugandhiṁ puṣṭi-varḍhanam ।
urvārukam iva bandhanān
mṛtyor mukṣīya māmṛtāt ॥ OM

Dieses machtvolle, offenbarende Gebet ist ein wunderwirkendes Rezept für gute Gesundheit, zur Erhaltung eines von Krankheit freien Körpers, für ein langes und unfallfreies Leben, für die Gotterfahrung, Erleuchtung und Unsterblichkeit.

Wir haben die grosse Freude, in Swami Omkaranandas Auftrag und Namen ein Original-Sanskrit-Mantra veröffentlichen zu dürfen, eines der Mantras, das von Swami im Zentrum persönlich gelehrt und in den Meditationen gesprochen oder vertont zu Orgelbegleitung gesungen wird. Mantras werden von einem Meister nicht ohne weiteres gegeben, und es ist weder üblich noch selbstverständlich, Mantras zu publizieren. Aber in diesem Fall ist es Swami Omkarananda persönlich, der als Garant für die Veröffentlichung gutsteht. Es ist wahrhaft etwas Besonderes, wenn Swami Omkarananda als ein im höchsten Wahrheitsbewusstsein verankerter Mönch, Meister und Weiser, einige der zeitlosen, universalen Sanskrit-Mantras unter seinem Schutz und Schirm all jenen gibt, die sich im Herzen mit ihm verbunden fühlen. Mantras sind heilig

und läutern das Herz, indem sie eine innige Verbindung mit dem Göttlichen schaffen, denn sie sind Offenbarungen der höchsten Wahrheit.

Daher sagt Swami Omkarananda:

„Mantrawiederholung ist der wundervollste Weg zur Gotterfahrung. Meditation oder Mantrawiederholung ist intensives An-das-Göttliche-Denken, wodurch das ganze innere Wesen, Herz, Geist und Seele wie auch der Körper umgewandelt werden.

Intensive Mantra-Meditation gibt dem Bewusstsein Kraft und erweckt alle höheren Energien, verfeinert und transformiert die niederen Kräfte, indem das innere Wesen vom göttlichen Bewusstsein durchpulst wird.

Jede Mantrawiederholung bewirkt eine innere Umwandlung, eine Veränderung, schafft bessere Bedingungen,

den Sieg über menschliche Begrenzungen und ist Mittel und Weg, um sich mit dem Unzerstörbaren, dem Unvergänglichen und Ewigen zu verbinden. Kein anderer Weg ist wunderbarer, sicherer und weiser, denn der Gottliebende lässt mit jeder Wiederholung des Mantras Tag für Tag, Stunde um Stunde das Göttliche mehr und mehr an seine Stelle treten.

Die Mantras wirken mehr oder weniger stark, je nach der vorhandenen Reinheit, dem Glauben, der Sanftmut und Weisheit dessen, der sie wiederholt. Es sind nicht einfach irgendwelche Laute, wie man meinen könnte, wenn man sie hört. Diese Laute tragen in sich einen subtilen, feinstofflichen Körper.

Wenn der Wissenschaftler sagt, jeder Gegenstand sei aus wirbelnden Atomen und schwingenden Energien zusammengesetzt, dann klingt das so völlig anders, als was der gesunde Menschen-

verstand sagt. Wenn man die Sichtweise wissenschaftlicher Erkenntnis dennoch akzeptiert, dann sollte es nicht mehr schwerfallen, auch die Sichtweise der geistigen Wissenschaft anzunehmen. Diese hat sich während Jahrtausenden bewährt und muss heute neu für unsere Zeit erschlossen werden.“

Erklärungen zum Mantra von Swami Omkarananda

„OM Tryambakam ...“ ist das große zeitlose Mantra, offenbart durch das Herz des Göttlichen zum Wohlergehen aller Menschen.

OM ist ein mystisches Wort bzw. eine mystische Silbe. Eigentlich ist es kein Wort, sondern mehr nur ein Laut, der für uns unhörbar, jedoch dem vollkommenen inneren Sein in uns wahrnehmbar ist. Diese Silbe birgt das gesamte höchste göttliche Bewusstsein, das in Sich Selbst das Universum erschaffen hat und ebenso Träger des Nichtgeoffenbarten ist.

OM ist kein hinduistischer Begriff, sondern in der Tat eine universale Offenbarung und Ausdrucksform des göttlichen Seins, ein wahrer Name des Göttlichen. Es ist ein Wort, das Macht hat, geistige Macht; es ist in höchstem Maße

segnbringend, weil es den eigentlichen Körper, das Herz und die Seele der unendlichen Gottheit in sich birgt. Wenn die Silbe *OM* intoniert wird, wird die Atmosphäre geläutert. Das rührt daher, dass der Klangkörper *OM* einen Energie-Körper enthält. In diesem Energie-Körper befindet sich ein Lichtkörper und im Lichtkörper das Bewusstsein der höchsten Gottheit. Weil Gott nun allmächtig, allwissend und lauter Liebe, Licht, Gnade, Barmherzigkeit und Frieden ist, wohnen diesem Wort auch alle Kräfte des unendlichen Seins inne und damit auch deren Merkmale und Werte. Die Kräfte der Zwietracht und Disharmonie in der Atmosphäre werden durch Intonierung von *OM* aufgelöst. Ebenso läutert es unser inneres Wesen und lädt es mit geistiger Kraft auf.

Tryambakam heißt: *drei Augen*. Die höchste Gottheit hat drei Augen: das *Dritte Auge* ist das Auge der unendlichen Erkenntnis, der Erkenntnis ohne Ende. Es ist das Auge der Allwissenheit, des Wissens um alles in der Schöpfung, des Wissens um die höchste Wahrheit; es ist Erkenntnis jeglicher Art.

Wenn es in der Bibel heißt, Gott habe jedes Haar deines Hauptes gezählt, dann ist diese Erkenntnis in Gott: Er weiß also auch alles über dich, seitdem du ins Dasein tratest, nicht nur seitdem du in diese Welt geboren wurdest, sondern schon von allem Anfang an.

Endlose Erkenntnis, überwältigende Fülle an Erkenntnis, das Feuer unendlicher Erkenntnis – das ist das *Dritte Auge*. Es sieht überall zur selben Zeit, weiß alles zugleich. Für einen Menschen ist das unvorstellbar, denn es ist ihm unmöglich, auch nur zwei Dinge zugleich

ins Auge zu fassen. Wenn er glaubt, er erkenne zwei, drei oder vier Dinge auf einmal, dann ist das eine Täuschung, die darauf zurückgeht, dass er mit unfassbarer Geschwindigkeit von einem Gegenstand zum anderen springt. Es ist also eine Illusion, die diesen Eindruck vermittelt.

Das Göttliche aber weiß alles gleichzeitig. Diese außergewöhnliche Erkenntniskraft verwirrt die menschliche Fassungskraft, die sich Allwissenheit nicht vorstellen kann.

Wenn du in Zürich bist und alles in Zürich siehst, kannst du nicht gleichzeitig alles in London und New York sehen und darüber hinaus zugleich alles im Himmel und in allen unsichtbaren Welten. In Gott aber vollzieht sich das in jedem Augenblick. Er ist Zeuge aller Dinge zur gleichen Zeit.

Sein Auge ist überall gleichzeitig zugegen, während *deine* Augen nur einen Punkt auf einmal fokussieren können. *Sein* Ohr ist überall, *deine* Ohren sind nur da, wo du bist.

All das ist in der Bedeutung von *tryambakam* enthalten.

Die drei Augen stellen aber auch die Trinität dar: die höchste Existenz, die höchste Erkenntnis, die höchste Glückseligkeit – die höchsten Mächte der Gottheit. Es gibt noch viel mehr Erklärungen für die Trinität; aber hier darauf einzugehen, würde zu weit führen.

yajāmahe bedeutet: *lasst uns opfern, anbeten, meditieren*. Das Bild dieser höchsten Gottheit, die drei Augen hat, ist voller Symbolik, und jedes Symbol bezieht sich auf einen Aspekt der unendlichen Wirklichkeit.

sugandhim ist zusammengesetzt aus *su* (gut) und *gandha* (Duft, Wohlgeruch).

sugandhim bedeutet also so viel wie:
Gott ist köstlicher Wohlgeruch.

Ja, das Göttliche ist Wohlgeruch, der Duft der unbegrenzten Liebe, einer Liebe, die keine entstellende, dunkle Kraft kennt. Die menschliche Liebe ist immer auch irgendwie mit Hass verbunden und schlägt leicht in ihr Gegenteil um. Ihr ist daher nicht zu trauen.

Je selbstloser, göttlicher, je weniger begrenzt Liebe ist und je losgelöster von niederen menschlichen Eigenschaften, desto mehr verbreitet sie Wohlgeruch. Eine solche Liebe in ihrer unendlichen Reinheit, in ihrer unendlichen Vollkommenheit finden wir im Göttlichen. Daher ist Gott Quelle und Ausdruck vollkommener Wohlgeruchs – Ursprung von allem, was von höchstem Wert ist.

puṣṭi-vardhanam – Diese wunderbare, allwissende Gottheit *ernährt und erhält* alle Formen des Lebens. Es gibt kein Verlangen oder Bedürfnis, dem sie nicht gerecht werden könnte. Gott, der allwissend und allbarmherzig ist, antwortet unverzüglich auf jedes Verlangen des Gottliebenden. Er vermehrt den inneren wie äußeren Reichtum, versorgt dich mit Nahrung und Luft, um dein Leben zu erhalten und nimmt sich deiner an – jetzt und immerzu.

Die Wahrheit allein kann wahrhaft ernähren. Gott allein ist es, der alle Schöpfung ernährt; und alles Leben hat seinen Ursprung in Ihm. Er ist der wahre Ernährer, der alles trägt und erhält.

urvārukam iva bandhanāt = *So wie sich die Frucht vom Zweig löst, ...*

mṛtyor mukṣīya = *... so befreie (Du uns) von den Fesseln des Todes ...*

Mache uns frei von allem Begrenzenden, von allem, was dunkel ist, von jedem unglückseligen Umstand! Schenke uns Stärke und Gesundheit und verleihe uns göttliche Qualitäten. Nähre uns mit göttlicher Weisheit und ewigen Werten und gib uns die göttliche Erfahrung!

Befreie uns vom Tod: Geistige Unwissenheit ist Tod. Mangel an Hingabe ist Tod. Angenommen, da ist ein Mensch, der Schönheit nicht wahrnehmen kann – dann ist alles um ihn her hässlich.

Für einen anderen ist alles unwahr, denn seine Gedanken, Gefühle und Äußerungen sind unwahr. Er hat sich eingekapselt und ist tot für das Göttliche, das die Wahrheit aller Wahrheiten ist. So gibt es alle möglichen Aspekte des Todes.

Der Gottliebende bittet das Göttliche, ihn von allen Formen des Todes zu befreien – *und Gott wird ihn frei machen!*

Große Geduld, Ausdauer, Selbstlosigkeit, Reinheit und Egolosigkeit sind die wesentlichen Voraussetzungen für die Erfahrung des Göttlichen. Diese Eigenschaften sind wahre Schätze, denn sie stellen die Essenz und Freude des Lebens dar. Wo sie fehlen, herrschen Finsternis und Unglück, Jammer und Weinen.

māmṛtāt = ... nicht aber von der Unsterblichkeit! Das heißt, positiv ausgedrückt, dass Gott uns mit dem Nektar der Unsterblichkeit beschenken und uns unsere Todlosigkeit sowie das immer währende Leben, die Fülle des Lebens bewusst erfahren lassen möge.

Das ganze Mantra:

*Lasst uns dem Gott mit den drei Augen
opfern und Ihn verehren,
Ihm, mit dem dritten Auge
der Allgegenwart und Allwissenheit;
Ihm, der voll des Wohlgeruchs
grenzenloser Liebe ist
und alles Leben ernährt und erhält!
Wie die Frucht vom Zweig sich löst,
so befreie Du uns von den Fesseln des Todes
und schenke uns den Nektar
Deiner Unsterblichkeit!*



Wiederhole dieses Mantra immer wieder in diesem Sinn und richte deinen inneren Blick auf Gott, der das wunderbare Licht in dir und um dich her ist. Denke an die Gottheit, die voll Wunder ist, allsehend, allwissend, alles wahrnehmend und alles durchdringend.

Diese Gottheit ist unmittelbar vor dir, in dir. Sie ist in deinen Augen, in deiner Seele, hinter und neben dir sowie dir gegenüber und umfängt dich ganz. Und wenn es dir nicht möglich ist, Gott in einem Bild zu vergegenwärtigen, dann stelle dir Gott in Gestalt einer wunderbar strahlenden Sonne vor, als strahlenden Lichtball, als leuchtende Sonne des Geistes. Lass diese Sonne ganz nahe an dein Gesicht herankommen und konzentriere dich darauf!

Wenn du nun in dieser Weise das Mantra wiederholst, wird dir großer Segen zuteil, dein inneres Wesen verwandelt

sich, und du wirst ein neuer Mensch. Darüber hinaus verleiht dir dieses Mantra beste Gesundheit und bewahrt dich vor allen möglichen Unglücksfällen. Die Erde unter deinen Füßen kann erbeben, und es droht dir doch keine Gefahr. Du wirst immer geschützt sein; und solltest du an einer Krankheit leiden, dann wird diese nur kurz dauern. Du wirst dich eines langen Lebens erfreuen und darüberhinaus das ewige Leben erfahren. Du wirst unsterblich. Das Mantra bringt dir viel Segen, so wiederhole es ununterbrochen.

Wenn Ablenkungen auftauchen und dich beunruhigen, verwandle sie rasch in ein Mittel zur Gotterfahrung, in ein Mittel, um das Göttliche zu erfühlen und zu erfahren. Statt an Gott zu denken, steigt plötzlich das Bild des Autos oder das deiner Mutter in dir auf. Verwandle es jedoch sogleich in eine schöne duf-

tende Blume, die du auf den Altar vor dir zu Füßen des Göttlichen legst, in jenes wunderbare Licht der Allgegenwart Gottes, die allsehend, allwissend, allliebend ist, die alles heilt, alles erleuchtet und auf alles Antwort gibt.

Fahre fort mit der Konzentration auf das Göttliche; denke über Sein Wesen nach und wiederhole dabei das Mantra. Wenn du das eine Stunde lang ununterbrochen tust, werden Seele und Augen von Frieden erfüllt sein. Du wirst eine gewaltige Stärke erlangen; Krankheit und Schmerzen lösen sich auf; Gott schenkt dir Schutz und Gnade.

Versuche deine Konzentration auf das Licht der göttlichen Gegenwart auszurichten, und erhöhe diese Konzentration noch dadurch, dass du dir in deinem Herzen der Wahrheit bewusst wirst: das Göttliche ist die Schönheit aller Schönheit, die Liebe aller Liebe, die Freude al-

ler Freude, die Mutter aller Mütter, der Reichtum allen Reichtums, das Leben allen Lebens, die Kraft aller Kräfte, die Freiheit aller Freiheit und die Vollkommenheit aller Vollkommenheiten. Wenn du das Göttliche hast, hast du alles und mehr noch. Du wirst ein selten wunderbarer Mensch sein, ein Licht der Welt. Nichts kann dich zerstören. Du wirst immer gesund, strahlend, friedvoll, fröhlich, voll Weisheit und mit heilenden Kräften ausgestattet sein.

Fahre fort, deine innere Aufmerksamkeit auf das Göttliche zu richten und gestalte es dir immer noch interessanter, noch spannender: Merke doch, wie das Göttliche dir beisteht, wie die göttliche Gnade in dich einströmt und der Einstrom des Göttlichen dein Wesen vollkommen macht! Die Einwirkung der göttlichen Gegenwart erleuchtet dich von innen her, lässt dich voll Frieden,

Stärke und Erkenntnis sein, schenkt dir ewig währendes Leben und bleibenden Reichtum.

So meditiert der Gottliebende mit Hilfe dieses Mantras über Gott, verehrt Ihn und betet Ihn an. Er überlegt sich dabei den Sinn des Mantras und erwägt ihn in seinem Herzen, seiner Intelligenz, nimmt die Bedeutung in sich auf und bewahrt sie in seinem Herzen. Wenn du das Mantra in diesem Sinn wiederholst, werden die Ergebnisse wunderbar sein.

Der Segen der Mantrawiederholung

Nachdem du nun die Bedeutung des Mantras kennst, weißt du auch um die Gottheit, an die dieses Gebet gerichtet ist. Weil dieser Gott allgegenwärtig ist, ist er auch in der Luft zugegen, die du atmest, ist als Licht in deiner Seele und überall um dich her als unendlicher Frieden, als Kraft und Vollkommenheit.

Gott ist sowohl in dir wie außerhalb. Er ist in deinem Herzen und in deinem Körper wie auch sonst überall anwesend als endlos heilende, erhebende, umwandelnde Kraft. Erkenne diesen Gott!

Gott ist Einer und nicht zwei. Es gibt keinen katholischen oder protestantischen Gott, sondern nur einen Gott, eine Wahrheit, die ewige Gottheit, den Gott der Bibel, den Gott aller Religionen, den Gott, den alle Heiligen und Weisen erfahren haben.

Die Luft ist überall ein und dieselbe. Sie erhält das Leben auf der ganzen Welt. Es gibt nicht so etwas wie eine schweizerische Luft, eine deutsche Luft oder eine italienische Luft; das Leben wird nur von einer Luft erhalten. Und so ist auch nur ein Gott da, der alles erhält. Die Namen mögen verschieden sein, Gott aber ist Einer. Ob du Luft sagst oder „air“, es bezieht sich auf dasselbe. Gott ist das Leben des Lebens eines Jeden, wie Er auch die Seele der Seele eines jeden Menschen ist. Denke also nicht, dass dieser Tryambakam (der Dreiäugige) ein Hindu-Gott, ein Gott der Himalayas, ein Sanskrit-Gott oder ein Veda-Gott sei. So etwas gibt es nicht, denn Gott ist Einer, die Seele deiner Seele.

Mantra ist Meditation. Mantra ist Gebet. Mantra ist die Hauptstütze des geistigen Lebens. Es ist die einzige Stütze,

auf der das gesamte geistige Leben aufgebaut ist. Es wirkt Wunder. Aber es ist immer eine Frage, wieviel Glauben und Hingabe du hast, wie innig du dich nach Gottes Gegenwart sehnst. Während du auf Erden arbeitest, solltest du im Herzen immer bei Gott weilen.

Das Mantra trägt ungeheure Kraft in sich. Je mehr du Gott liebst und an Ihn glaubst, desto mehr Kraft wird freigesetzt. Setze dich mit dem grenzenlosen Gottbewusstsein in Verbindung, das du weder siehst noch hörst, das du aber spüren kannst. Das Mantra macht dich innerlich sehend und hörend. Durch das Mantra nimmt die unendliche Gottheit eine begrenzte Persönlichkeit an. Die formlose Gottheit kam in der Gestalt von Jesus Christus auf die Erde, um dann wiederum in die formlose Gottheit einzugehen. Durch das Mantra kannst du Gott zurückrufen, sofern du ein inni-

ges Verlangen nach Ihm hast und deine Hingabe groß genug ist. Es gibt keine Macht, die so unmittelbar wirkt und so machtvoll ist wie das Mantra. Das Mantra ist eine mit göttlicher Energie geladene mystische Kraft.

Swami Omkarananda

Erklärendes Nachwort

Wenn Sie nun mit der Mantrawiederholung beginnen, so versuchen Sie, jeden Buchstaben, jede Silbe möglichst korrekt und klar auszusprechen, aber weder zu rasch noch zu langsam. Wenn jedoch die Gedanken zu wandern beginnen, dann erhöhen Sie die Geschwindigkeit. Versuchen Sie, die gleiche große Liebe und Ehrfurcht in Ihrem Herzen zu hegen beim Gedanken an den Namen Gottes, wie wenn Sie Gott wirklich sehen, vor Ihm stehen würden. Anfänglich kann ein Rosenkranz für die Wachsamkeit hilfreich sein und als Ansporn wirken. Lassen Sie keine Müdigkeit, keine Monotonie aufkommen. Repetieren Sie das Mantra während einer Weile laut, dann wieder mit leiser Stimme und während einiger Zeit still im Herzen. Wenn Sie die Meditation beendet haben, verlassen Sie

den Platz nicht sogleich, um unter andere Menschen zu gehen oder sich in weltliche Angelegenheiten zu stürzen, sondern bleiben Sie in ruhiger Betrachtung. Auf diese Weise werden die spirituellen Schwingungen anhalten. Die Regelmäßigkeit der Mantra-Meditationen ist von Vorteil. Nehmen Sie möglichst den gleichen Platz jeweils zur gleichen Zeit ein, sodass die Mantrawiederholung zur Gewohnheit wird. Halten Sie die Augen geschlossen oder richten Sie Ihren Blick auf etwas Bestimmtes, auf ein Bild des Göttlichen, das Sie inspiriert, oder auf das Bild des Meisters, da er ein im Gottbewusstsein ruhender Kanal des Göttlichen ist. Bringen Sie Ihre Meditation, vor Beginn und nach Beendigung, Gott dar! Fahren Sie in Gedanken mit der Mantrawiederholung fort, während Sie irgendeine Arbeit verrichten, indem Sie die Arbeit Ihren Händen und Ihr Gemüt

Gott überlassen, wie eine Mutter, die zur gleichen Zeit strickt, spricht und lacht.

Das Mantra ist eine wunderbare geistige Disziplin, weshalb Swami Omkar-ananda sagt: „Es ist nicht notwendig, dass du dir Härten auferlegst, und keine Askese ist vonnöten, wenn du ohne Unterbrechung das Mantra wiederholst oder singst (,Betet ohne Unterlass!‘ Thess. 5,17). Es vollbringt alles für dich, denn es birgt in sich tausend geistige Disziplinen. Das Mantra ist eine vollständige, umfassende geistige Disziplin, die dein ganzes Unbewusstes umwandeln und in das Wesen des Göttlichen verwandeln wird.“



D.Br. 248 – 4. Auflage 2007

Alle Rechte vorbehalten

© 1982 by Verlag DLZ-Service

Druck und Versand:

DLZ – Geistig-kulturelle gemeinnützige Gesellschaft

Anton Graff-Strasse 65, 8400 Winterthur

Tel. 0041-52-202 19 03 – Fax 0041-52-202 32 71

email: dlz-service@sunrise.ch

website: www.omkarananda.ch