

RĀDHIKĀ DĀS

Mantra
Meditation

RĀDHIKĀ DĀS

Mantra Meditation

Die Kraft von Klang
und Schwingung

Entdecke das Wunder der Verbundenheit,
Freude und inneren Klarheit

*Übersetzung aus dem Englischen
von Sabine Zürn*

Lotos

Die englische Ausgabe erschien 2025
unter dem Titel *Mantra Meditation* bei Rider,
einem Verlag von Ebury in der Penguin Random House Verlagsgruppe.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag
können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

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

Erste Auflage 2025
Copyright © 2025 by Rādhikā Dās
Original English version published by Rider, an imprint of Ebury
within the Penguin Random House group of companies.
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2025 by Lotos Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)
Alle Rechte sind vorbehalten.

Printed in Germany
Redaktion: Florian Oppermann
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung eines Motivs von © Studio Nic&Lou
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-7787-8325-2
www.ansata-integral-lotos.de

*Für meine verehrten Lehrer, meine Familie und Freunde
und für alle, die Wahrheit und Liebe suchen*

INHALT

Geleitwort	9
Vorwort	11
Einleitung	21

ERFÜLLE DEIN HERZ

Kapitel 1 Eine zweite Chance bekommen	55
Kapitel 2 Entscheidungen treffen und ins Handeln kommen	71
Kapitel 3 Gleichgesinnte finden	91
Kapitel 4 Inneres Glück spüren	105
Kapitel 5 Neue Kraft schöpfen	125
Kapitel 6 Ängste und Sorgen loslassen	141
Kapitel 7 Zuflucht und Schutz finden	155
Kapitel 8 Innere Transformation erfahren	169
Kapitel 9 Wahre Liebe erleben	183

LASS DEIN HERZ ÜBERFLIESSEN

Kapitel 10 Liebe in die Welt bringen	201
Nachwort	223
Quellenangaben	228
Glossar	230
Danksagung	237
Verweise	239

GELEITWORT

Die Tradition des Chantens ist uralt und in allen Kulturen der Erde verwurzelt. Doch um auch für die heutigen Menschen Bedeutung zu haben, müssen wir Traditionen in eine zeitgemäße Form übertragen – sie sollen nicht wie Museumsstücke in einer Vitrine Staub ansetzen. Wir müssen sie allen zugänglich machen, ohne ihre Essenz zu verwässern.

Rādhikā Dās trifft in seinem Buch den Ton der Gegenwart, ohne die hohen spirituellen Werte, die Weisheit und die tiefen Einsichten der ehrwürdigen *Bhakti*-Tradition aus den Augen zu verlieren. So wird das Buch zu einem inspirierenden Begleiter auf dem Weg zu den Schätzen des Chantens – eine lebendige und kraftspendende Verbindung zum Göttlichen.

Entdecke, erkunde und erlebe die wunderbare Welt des Mantras.

Sacinandana Swami



Vorwort

Stell dir ein Mantra
wie einen
mitühlenden
kosmischen
Freund vor.

Ich wollte immer frei sein. Als Kind träumte ich davon, Pilot zu werden, durch die Lüfte zu fliegen und große Abenteuer zu erleben. Als Teenager versuchte ich verzweifelt, den Verboten meiner Eltern zu entkommen, und als junger Mann fand ich die Vorstellung unerträglich, den Rest meines Lebens in einem 9-to-5-Job fristen zu müssen. Das konnte ich nicht hinnehmen. Ich wollte frei sein, um zu singen, Musik zu machen, mich zu entfalten und ungewöhnliche neue Wege zu gehen – frei, einfach zu sein.

Zunächst dachte ich, äußere Dinge würden mir mein Leben schwer machen – Regeln, Normen, Erwartungen und Enttäuschungen. Aber das stimmt nicht. Irgendwann auf meinem Weg begann es mir zu dämmern, dass mein schwierigster Gegner in mir selbst steckte: mein Verstand.

Was bedeutet Freiheit?

Der Verstand ist ein hartnäckiger Gegner. Er streift oft seine Boxhandschuhe über und schlägt unsere Träume mit Ängsten und Zweifeln k. o. Dann verwirrt er uns mit widersprüchlichen Plänen, Wünschen und Bedürfnissen. So war es jedenfalls bei mir. In den letzten fünfzehn Jahren habe ich Freiheit für mich neu definiert.

Freiheit bedeutet für mich:

- Zu wissen, dass ich nicht mein Verstand bin.
- Mein Wohlbefinden nicht von billigen Aufputschmitteln, Zucker, Alkohol oder Unterhaltungsangeboten abhängig zu machen.
- Mein Selbstwertgefühl nicht mehr von der Anerkennung anderer abhängig zu machen.
- Einen geschützten heiligen Raum in mir zu schaffen, eine Quelle der Glückseligkeit.
- Mein Herz bis zum Überlaufen zu füllen und alles, was überquillt, mit anderen zu teilen.
- In einen Ozean der Liebe einzutauchen und darin zu schweben.
- Freiheit wurde Wirklichkeit für mich, als ich das Mantra zu meinem besten Freund machte.

Spanien 2010: Als das Mantra zu mir fand

Meine Beziehung zum Mantra begann in den Bergen nahe des spanischen Ortes Brihuega. Zusammen mit fünfzig anderen jungen Leuten nahm ich an einem spirituellen Retreat teil, das der Hare-Krishna-Tempel in Hertfordshire organisierte.

Das Retreat fand jeden Sommer statt, um Jugendliche mit der Philosophie und dem Chanten von Mantras vertraut zu machen. Jede Reise führte zu einem wunderschönen Tempel in Europa. Ich nahm zum vierten Mal teil. In den ersten drei Jahren war ich in erster Linie dabei gewesen, um von zu Hause wegzukommen. Ehrlich gesagt erlaubten meine Eltern ihrem sechzehnjährigen Sohn nur deshalb, durch Europa zu tingeln, weil der Tempel die Reisen organisierte. Das bedeutete: kein Alkohol oder andere »lustige« Sachen. Bei allen Retreats verbrachte ich die Zeit mit anderen jungen Rebellen, schwänzte sowohl die Kurse, weil sie mir zu anstrengend waren, als auch die Mantra-Sessions mit dem ganzen Singen und Tanzen.

2010 überredeten mich die Jungs, mit nach Spanien zu fahren. Ich wusste, dass dies mein letztes Retreat war, weil ich mittlerweile auch ohne Aufsicht verreisen konnte. Insgeheim mochte ich die Leute, das Essen und den Fun, nur das Gesamtpaket war nicht so mein Fall.

Diese Retreats brachten einen weiteren inneren Konflikt mit sich: Zu Hause gehörte ich zu einer coolen Clique. Wir hingen die meiste Zeit in Clubs ab und tranken jede Menge Alkohol.

Ich hatte Angst, dass die anderen mich für verrückt hielten. Ich habe ihnen nie ein Sterbenswörtchen über diese Retreats erzählt. Irgendwie führte ich ein Doppelleben. Die Jungs vom Tempel mit ihren Mantras und Meditationen waren auf ihre Art cool. Diese beiden Lebensstile waren auf unangenehme Weise extrem unterschiedlich.

Wegen Spanien belog ich auch meine neue Freundin. Sie war überzeugte Atheistin und hätte das alles für seltsamen religiösen Humbug gehalten. Ich gab vor, mit meiner Familie in den Urlaub zu fahren, um den Geburtstag meines Onkels zu feiern. Obwohl ich nicht lügen wollte, fiel es mir schwer, ihr reinen Wein einzuschenken, dass ich dieses Zeug doch irgendwie mochte.

Am letzten Tag des Retreats machte sie überraschend Schluss mit mir. Das Schlimmste war, dass sie es mir einfach per Textnachricht mitteilte, ohne jegliche Erklärung. Ich kapierte es nicht und konnte ihr nicht einmal antworten, weil ich keinen Empfang hatte. Da saß ich also ganz hinten im Tempel und tat gar nichts, bis mir auffiel, dass alle anderen in den *Kirtan* vertieft waren. Das ist eine Meditationsform, bei der wiederholt die heiligen Namen von Gottheiten gechantet werden. Mir gefiel der *Kirtan*, auch wenn ich innerlich nicht sehr davon berührt war.

Ich wusste, dass diese Praxis reinigend wirken und das Herz von Schmerz befreien sollte, aber das überzeugte mich genauso wenig wie der Gedanke, dass sie unser Bewusstsein schärfen und uns mit Liebe erfüllen soll.

Trotzdem hörte ich heute aufmerksamer zu als sonst. Der Rhythmus der *Mridangas* (traditionelle indische Doppelfelltrommeln) hatte eine beruhigende Wirkung auf mich. Die Violine erfüllte den Raum mit ihrem süßen Klang. Der

Leadsänger gab sich ganz dem Mantra hin, rief es in den Raum, und das Publikum wiederholte es. Während der Wechselgesang weiterging, war es, als ob mich der Klang persönlich anspräche. Er verlangte meine ganze Aufmerksamkeit und riss mich auf die Beine. Ich glaube, ich war so frustriert wegen der Trennung, dass es mir leichtfiel, diese Emotionen beim Singen herauszulassen. Der Leadsänger ermutigte uns, unsere innersten Empfindungen durch das Mantra auszudrücken. »Erfüllt das Mantra mit dem Ruf eures Herzens«, forderte er uns auf. Das fiel mir nicht schwer, denn ich war zutiefst verletzt, durcheinander und sehnte mich nach Klarheit. Ich stand auf und wippte zur Musik mit. Tanzen war nicht wirklich mein Ding, aber der Rhythmus ging mir ins Ohr. Allmählich wurde ich ruhiger.

Je mehr ich mich auf das Mantra konzentrierte, desto besser gelang es mir, meinen Frust rauszulassen. Durch den Gesang konnte ich meine Emotionen sortieren und sie nach oben abgeben. Ich ließ sie los. Meine Wut verrauchte allmählich, und ich öffnete mich für etwas anderes – den Klang. *Erheb dich*, sagte er. *Überlass dich ganz mir. Geh mit mir mit. Alles wird gut.* Ich fühlte mich verbunden, ein wunderbares Gefühl. Ich hatte nicht für möglich gehalten, dass es einen derart heilsamen Balsam gegen Liebeskummer kostenlos und ganz ohne Kater gab.

Während der ganzen Meditation strahlte der Leadsänger ein unwiderstehliches, tröstliches Lächeln aus, das eine hypnotisierende Wirkung hatte. Am Schluss eilte ich nach vorn, um mit ihm zu sprechen. »Was war das? Das war extra für mich«, stieß ich atemlos hervor. Er grinste.

Ich erzählte ihm, was mit mir los war. Er hörte mir zu und gab mir einige aufmunternde Worte mit auf den Weg, dass

es Zeit brauche, um sich selbst zu finden. Ich glaube nicht, dass ich verstanden habe, was er mir damit sagen wollte, aber ich wusste, dass er es wirklich aufrichtig meinte mit dieser beruhigenden Geste.

Und so war es auch. Damals war mir nicht klar, dass dieses Erlebnis einen Wendepunkt in meinem Leben markierte. Glücklicherweise überlegte es sich meine Freundin anders und kam zu mir zurück. Wir heirateten und sind seither glücklich. Nach sieben Jahren der informellen Begleitung erklärte sich der Mantra-Leadsänger im Jahr 2017 bereit, offiziell mein spiritueller Führer zu werden, und ist seitdem ein wichtiger Teil meines Lebens.

Zu meiner großen Überraschung und Freude habe ich eine Berufung gefunden, die alles andere als gewöhnlich ist! Als ich mich selbst in *Kirtan* vertiefte, ergaben sich immer mehr Gelegenheiten, für andere zu singen, und ehe ich michs versah, schlug ich eine Laufbahn als Mantra-Leadsänger bei *Kirtan*-Veranstaltungen ein. Und hier bin ich nun: Ich singe aus voller Kehle und aus tiefstem Herzen – und hoffe, den Rest meines Lebens damit zu verbringen, Mantra zu meinem liebsten Freund und Beschützer zu machen.

Mit diesem Buch möchte ich eine Verbindung zwischen dir und dem Mantra schaffen. Ganz sicher wirst auch du erleben, wie seine kraftvolle Energie deine Stimmung hebt, deinen Tag erhellt und dein Bewusstsein verändert. Das Chanten eröffnet einen Raum für innere Stärkung, Reflexion und Heilung und kann dein Leben in vielerlei Hinsicht positiv beeinflussen – im Großen wie im Kleinen.

Ich vertraue auf das Mantra.
Fangen wir an.





Einleitung

Klang verändert die Realität.

In einem Moment
der Zeitlosigkeit
schenkt uns
das Mantra
Geborgenheit
und innere Ruhe.

Oft glauben wir, dass Veränderungen im Laufe der Zeit eintreten, sei es durch spontane oder geplante Ereignisse, eine Neuorientierung, einen neuen Look, neue Bekanntschaften, berufliche Veränderungen, einen Umzug oder einen Urlaub. All dies kann natürlich eine Kursänderung bewirken, aber es gibt auch ein grundlegendes Element, das unser Leben enorm verändern kann und dem viel zu wenig Beachtung geschenkt wird. Lasst es uns endlich ins Rampenlicht rücken ... *Trommelwirbel bitte!* ... ein Wendepunkt der Extra-klasse: der Klang!

Die Welt ist Klang

Eine Vielzahl von Geräuschen wirkt auf uns ein: Musik, vertraute Alltagsgeräusche, Gespräche, Lachen, Weinen, Singen, Streit und Tratsch. Unser Leben ist geprägt von einer Kakophonie unzähliger Signaltöne: Der Tag beginnt mit dem Weckerklingeln, gefolgt vom »Pling« eintreffender Textnachrichten, dem Türalarm im Zug, der akustischen Ampel, dem Piepsen des Ladenkassenscanners, dem Brummen der Kaffeemaschine und vielem mehr. Nachrichten, Meinungen und Werbebotschaften überfluten und überfordern uns oft. Dazu noch hupende Autos, Sirenen, das Dröhnen von Baumaschinen ... der Lärm nimmt kein Ende und peitscht uns vorwärts.

Diese Geräusche haben eine enorme Wirkung. Unsere Stimmung ändert sich, wenn wir eines unserer Lieblingslieder hören, wenn wir schroff angesprochen oder abrupt unterbrochen werden. Klänge versetzen uns in Hochstimmung oder machen uns traurig. Warum ist das so? Weil Klänge die Realität verändern. Damit meine ich nicht nur unsere Emotionen und Gefühle, sondern auch die physische, greifbare Materie. Betrachten wir zum Beispiel ein Weinglas: Schall, der im Grunde genommen eine mechanische Schwingungswelle ist, kann ein Weinglas dazu bringen, zu schwingen oder gar zu zerbrechen, wenn Schallwellen mit der Eigenfrequenz des Weinglases auf seine Oberfläche treffen.

Seit Jahrtausenden nutzen Schamaninnen und Schamanen (Heiler und spirituelle Führer traditioneller indigener Kulturen) uralte Gesänge und Instrumente zur Behandlung von Krankheiten. Heutzutage setzen wir Ultraschall zur medizinischen