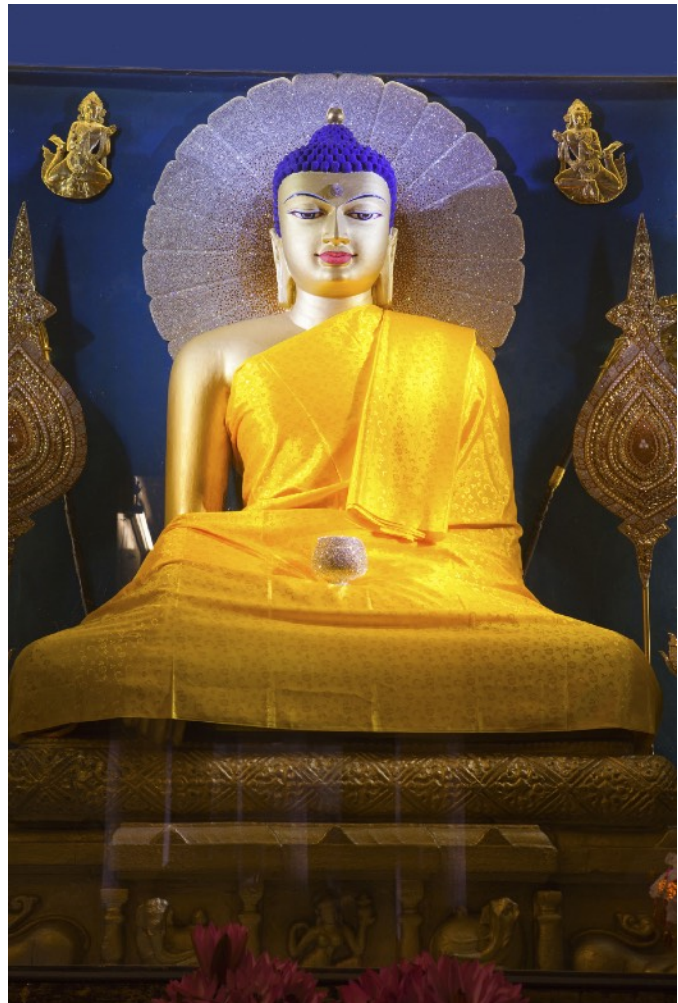


MENLA NEWS 16

Die drei Keimsilben OM - AH - HUNG

Die drei Keimsilben OM, AH und HUNG sind das Herzstück der tantrischen Mantras. Wenn wir uns auf die Schwingung konzentrieren, die sie aussenden, können wir spüren, wie jede Silbe im Kopf (OM), im Hals (AH) oder im Herzen (HUNG oder HUM) schwingt.

OM, das aus drei Schwingungen (A-U-M) besteht, bedeutet die Transformation von Unwissenheit, Begierde und Hass. Diese Silbe ist auch der Ausdruck der drei KAYAS (Körper), die da sind: Körper, Sprache und Geist der Buddhas oder auch der Körper des Raumes (Dharmakaya), der Körper der Glückseligkeit (Samboghakaya) und der Körper der Manifestation (Nirmanakaya). OM ist die mystische Dreifaltigkeit und auch das, was die Hindus Trimurti nennen (Brahma, Vishnu und Shiva). OM symbolisiert in den Veden die vier Zustände: Wachen, Träumen, Tiefschlaf und das, was man TURIYA nennt, d.h. die Bewusstheit, die sich seiner selbst gewahr ist.



Die Silbe OM entspricht dem Körper der Manifestation, dem physischen Körper, der erscheint, um den Wesen zu dienen, die in physischer oder psychischer Not sind. Jesus, Buddha, aber auch andere Heilige oder Bodhisattvas können als Manifestationskörper (Nirmanakaya) betrachtet werden, deren einziges Ziel es ist, Wesen im Leid zu helfen. Das OM ist der Wassertropfen, das den Himmel und die Wolken miteinschließt. Es ist das Blatt des Poeten, das den Wald in sich vereint. Die Farbe der Silbe OM ist weiss.

AH entspricht dem Kehlchakra. Diese Silbe ist der Körper der Glückseligkeit, der Körper der Zwischenzustände zwischen dem ungeborenen Absoluten (Dharmakaya = Himmel) und dem für alle sichtbaren Körper der Manifestation (Nirmanakaya = Erde). Das Kehlchakra ist energetisch mit dem Wurzelchakra (Sexualität) verbunden, dies ist die subtile Verbindung



zwischen Klang, Sprache, Wort und Sexualität. Dieses energetische Zentrum steuert alle subtilen Kanäle des menschlichen Körpers, es kontrolliert den Körper der Glückseligkeit, der auch als Körper der großen Freude bezeichnet wird, eine subtile Matrix aus 72'000 Nadis und 114 Chakren. Dieser subtile Körper, indem er sich

verdichtet, bringt den physischen hervor, den wir den Körper der Manifestation (Nirmanakaya) nennen. Er entspricht Zwischen- und subtilen Zuständen (Astralebene), die nur für Wesen (Bodhisattvas) wahrnehmbar sind, die eine bestimmte Erkenntnis und Offenheit des Geistes erreicht haben. Aus dieser subtilen Ebene heraus erscheinen die Gottheiten, ob buddhistische oder christliche, und lehren die Yogis und Heiligen. Die Farbe der Silbe AH ist rot.

Das HUNG entspricht dem Herzchakra, das ist der Geist, der die Phänomene entstehen lässt, die Bewusstheit des Raumes, auch Dharmakaya genannt. Diese Silbe ist auch der Ausdruck der Weisheit des Buddha, sie erlaubt die Transformation aller störenden Emotionen in transzendente Weisheit. Ihre Farbe ist blau wie das Himmelsgewölbe und sie wird in Sanskrit als HUM ausgesprochen.



Im tantrischen Buddhismus werden die drei oberen energetischen Zentren über eine lange Zeit durch Visualisierungen, Mantras und Gebete gereinigt, bevor man sich den unteren Zentren nähert. Das ist das Prinzip des Kamins, d.h. bevor ein Feuer angezündet wird, muss man sicherstellen, dass der Schornstein offen und sehr sauber ist. In einigen hinduistischen Traditionen wird die Arbeit an den unteren Zentren sehr früh angefangen, während im Mantrayana der Fokus auf den oberen Zentren oder Chakren liegt.

Dies ist eine kurze Erklärung dieser drei Keimsilben, die in vielen Mantras und tantrischen Ritualen zu finden sind. Sie ermöglichen die Umwandlung des Körpers, der Sprache und des Geistes des Praktizierenden in den Körper, die Sprache und den Geist des Buddha.

Pace e bene aus Assisi,
Claude



**OM**

*Im Kopf es schwingt,
Ein weisses Licht in mich dringt,
Mich durch und durch erfüllt,
Sanft fliessend in mich strömt,
Eine jede Zelle reinigt und beglückt,
Frei von Erinnerungen
die Bewusstheit nun erstrahlt,
Offen, klar und unbegrenzt,
Die Weisheit des Raumes
sich entfaltet.*

AH

*Der Klang in meiner Kehle ertönt,
Girlanden von Mantras mich erfüllen,
Durchströmt werd ich von rotem Licht,
Ein jedes Wort meiner Rede
nun gereinigt wird,
Durch das wahre Erkennen der Phänomene,
Begierde und Anhaften eines Ich
in der Leerheit erlischen,
Die Weisheit der Unterscheidung
sich mühelos offenbart.*

HUNG

*In meinem Herzen es vibriert,
Himmelsgleich leuchtend und strahlend,
Ein blaues Licht sich in mich ergiesst,
Zorn und Lodern der Ichhaftigkeit,
In der makellosen Reflexion des ungeborenen
Geistes vergehen,
Der ursprüngliche Geist sich wieder erkennt,
In Frieden und Glückseligkeit,
Die spiegelgleiche Weisheit
spontan erstrahlt.*

Diana, Assisi, August 2019