

Om Mani Padme Hum-Mantra

1. Anleitung zur Mantra-Meditation

2. Interessante Informationen zu diesem Mantra

zu 1:

1. Sitze dich bequem hin, mit gerade Wirbelsäule oder lege dich hin
2. Singe das Om Mani Padme Hum-Mantra mit Deva Premal
3. Dann schließe deine Augen und meditiere das Mantra, wiederholes es im Geiste oder ganz leise für ca. 5 – 15 Minuten.

zu 2:

OM MANI PADME HUM ist eines der bedeutungsvollsten Mantras im Buddhismus. Es ist das Mantra des Mitgefühls und der Liebe.

Bedeutung der einzelnen Silben

Das Mantra des liebenden Mitgefühls ist sehr kräftig und kann Dich mit seiner innewohnenden Energie verbinden, zur Erkenntnis führen und Dich erleuchten. Betrachten wir die Wörter, so ergibt sich folgende Übersetzung:

- **OM:** oder auch AUM ist die heiligste Silbe und der Anfang fast aller Mantras. Sie trägt den Urklang, aus dem heraus alles entstand: die Materie, das Universum und die Götterwelt
- **MANI:** bedeutet im Sanskrit so viel wie **Juwel** oder Perle. Damit ist Chenrezig gemeint, der Buddha des universellen Mitgefühls, der auch „liebvolle Augen“ genannt wird
- **PADME:** oder Peme steht für Lotus bzw. **Lotusblume**. Die voll erblühte Lotusblume – das Symbol für Reinheit – hält Chenrezig in der linken Hand
- **HUM:** repräsentiert die Gedanken aller Buddhas und steht bei den meisten Mantras am Ende (vergleichbar mit dem “Amen”, das in der christlichen Religion ein Gebet beendet)

Wortwörtlich ergeben sich also folgende wunderschöne Übersetzungen:

“OM, das Juwel in der Lotusblume“ oder „OM im Juwelen-Lotos“ oder „Mögen alle Wesen auf allen Ebenen glücklich sein“ – diese Darstellung finde ich besonders schön!

Bedeutung des Mantras

Das Mantra ist nicht nur die Quelle des universellen Wissen und der Weisheit, in dem sich der Pfad zur Erleuchtung wiederfindet, ihm wohnt auch eine sehr kraftvollen Energie inne. Diese kannst Du spüren, wenn Du das Mantra sprichst, denkst oder singst.

Zudem hat OM MANI PADME HUM auch eine reinigende Wirkung. Das regelmäßige Wiederholen der Silben bei der Mantra-Meditation öffnet deinen Geist, du kommst ins Reine mit dir – Heilung findet statt.

Nun bist Du zusätzlich befähigt, Dir und Deinen Mitmenschen allumfassendes Mitgefühl und Liebe zu gewähren.

Du handelst aus dem Herzen heraus. Tiefer Frieden und innere Gelassenheit durchfluten Dein Sein.

Und auch die Vergebung von Verletzungen, die Dir zugefügt wurden oder die Du anderen angetan hast, fällt Dir leichter.

Die einzelnen Silben haben aber auch eine tiefere Bedeutung.

Jede Silbe wird einem unserer Chakras zugeordnet, wobei sich das OM auf alle Chakras im Kopf bezieht.

Unseren Chakras werden die **sechs Vollkommenheiten** bzw. Geisteshaltungen (Paramitas) zugeordnet und die Chakras entsprechen auch den **sechs Daseinsbereichen** des Samsara, die auf dem Weg zur Erleuchtung überwunden werden müssen.

Jede einzelne Silbe hat eine eigene reinigende Wirkung und besänftigt die Wesenheiten in diesen Bereichen. Gleichzeitig lösen sich damit unsere belastenden karmischen Verbindungen auf.

Chakra	Ŝilbe	Geisteshaltung	Daseinsbereich
Kopfchakras	OM	Weisheit	Bereich der Götter
Halschakra	MA	Sorgfalt	Bereich der Halbgötter
Herzchakra	NI	Großzügigkeit	Bereich der Menschen
Solar Plexus Chakra	PAD	Konzentration	Bereich der Tiere
Nabelchakra	ME	Ethik	Bereich der hungrigen Geister
Wurzelchakra	HUM	Geduld	Bereich der Hölle

„Mögen alle Wesen auf allen Ebenen glücklich sein“



Der Dala Lama gilt im Buddhismus als menschliche Verkörperung des Chenrezig .