



von Claudiha-Gayatri Matussek

## Pflaumenmus und Mantra-Muss. Ora et labora – der Geschmack der Seele

Das Pflaumenkompöttchen aus neun Pflaumen hat sich gelohnt. Die Verdauung kam ohne Umschweife, obwohl mein innerer Kompostort sich gern mal etwas zögerlich verhält. Es machte Freude, den Topfboden mit den frisch gepflückten, erst entsteinten, dann halbierten Pflaumen zu belegen und die Herdplatte auf Stufe 3 zu stellen. Die Früchte schwitzten ihren Saft ziemlich schnell aus sich heraus. Schon bald reichte die Wärmestufe 1 aus. Nach weniger als einer halben Stunde hatten sie sich zwar noch nicht zu klassisch perfektem Mus verwandelt, aber zum herrlich süßsauer, geschmeidig g'schmackigen Frühstücksschmaus.

Ich erinnere mich. Der Vater einer besten Freundin war in ihrer Familie nicht immer, aber auf jeden Fall zur Pflaumen- und Zwetschgenzeit der Kaiser der Küche. Es war ihm die besondere Liebe und Ehre, das beste Pflaumenmus aller Zeiten zu kreieren – zuverlässig, jedes Jahr. Er stand in der Küche, rührend, rührend ... nahezu unendlich viele Stunden. Das garantiert erreichte Ziel war jeweils das kostbarste und haltbarste Pflaumenmus, obwohl er kein Krümelchen Zucker und absolut keine andere Flüssigkeit beifügte. Die im geduldigen Rühren nachhaltig haltbar gewordene Festigkeit der süßfeinen Schmiermasse in den Einmachgläsern begeisterte alle beschenkten Freunde. Die Farbe hatte sich durch den hingebungsvollen Herstellungsprozess vom Dunkelrötlichen bis fast ins Schwarzviolette gewandelt. Das stundenlange, unermüdlische Rühren garantierte diesen Erfolg.

Ich frage mich: Wer begibt sich heute noch in so eine Hingabe, in so eine kostbare Geduld?



Haltbar machen ... Wir wollen alle ganz schnell die schnellsten und effektivsten Resultate, am besten solche, die lebenslang beständig, jederzeit abrufbar zur praktischen Verfügung stehen. Aber heutzutage noch Zeit dafür hergeben? Wie bitte? Das sollen doch andere oder irgendwelche Maschinen machen!

So wie es inzwischen möglich scheint, jedenfalls der Werbung nach: Mit KI schreibst du deinen garantierten Bestseller in zwei Tagen! Dieses heroisch beworbene Erfolgsbild erschafft in mir eine seltsame Vision. Den Kurs dafür kann man sich inzwischen gut leisten. Er kostet sogar immer weniger, weil er zum zeitgemäs-

sen Lukrativgeschäft geworden ist. Aha! Und: soso! Besteht dadurch endlich die Möglichkeit, dass mehrere tausend und abertausend erfolgssuchende Personen in jeweils nur zwei Tagen super viele Bestseller schreiben? Wow, das werden ja dann unendlich viele Bestseller sein. Was für eine neue überfüllige Welt!

Wenn ich mir dies vorstelle, wird es bissl hohl und still in mir. Wer bitte soll diese ganzen Bestseller kaufen, gar lesen? Wozu? Es wird doch dann fast wurscht, wer was selbst macht. Weil, dafür gibt's ja die KI! Witzig ... Soll es immer egal werden, was ein Mensch direkt gibt, selbst denkt und eigenständig tut? Sollen sich fleißige Hände, zeitintensiv durchdachte Worte, herzlich gebende Hingabe erübrigen? Für Gebrauchsanweisungen und irgendwelche Imageprofile kann das Ganze vielleicht sinnvoll sein ...

In mir und meiner Umgebung möchte ich dem Gegen und Über von Technik und Menschsein lieber kreativ und selbstdenkend begegnen, so wie jetzt, wo ich die Worte in mir knete, sie mir immer wieder vorlese. Ich möchte im Schatz meiner täglichen Menschwerdung leben: Hingabe und Haltbarmachung für meine bewusste Evolution.

Vielleicht muss ich aber mal so ein KI-Dings ausprobieren, um zu schauen, was mit KI & Co. zum Selber-Rühren übrig bleibt? Im Fall des Falles würde ich davon berichten ... irgendwann.

Die Natur als Mutter des Lebens hat immer Geduld mit uns, beständig rührend. Sie bastelt permanent neue Früchte. Sie lebt die selbstverständlichste Hingabe. Sie gibt Jahres- und Erntezeiten. Ihre Gaben verwirklichen in jedem Lebewesen etwas körperlich Haltbares. Wir können ihre gewordene Qualität in unserer Nahrung direkt erschmecken, je nachdem, wie wir mit ihr und ihren fruchtigen Geschenken umgehen. Der von ihr gegebene Geschmackssinn hat direkt einen Sinn für uns. Unser Geschmackssinn kann sogar unsere Worte, unsere Stimme und die Stimmung unserer Mitmenschen schmecken.

Der Magen und das Bauchgehirn sind nämlich selbst der vorkostende Maßstab für den Kopf, in der Sprache wie im Wortklang. Wir merken es, wenn bestimmte Gespräche unser leichtes Schlucken verhindern, sie sich auf den Magen schlagen. Ich selbst kenne Stimmen und Töne, die ich am liebsten sofort aus mir hinaus spucken möchte. Bei anderen Stimmen und Klängen aber läuft mir das Wasser im Mund zusammen. Gott sei Dank gibt es Gestimmtheiten von Gegenübern, die so ein Wohlgefühl in mir auslösen.

Bei den Aufnahmen zu meiner „AVE“-CD, westliche Mantren, östliche Instrumente, für die ich die heiligen Worte mantra-mässig in mir rührend viele Male wiederholte, musste ich meinen Unterkiefer vor dem Mikrofon wie ein sicheres Tablett halten. Sonst wäre die sich wohligh bildende Spucke aus dem Mund nach draußen geflossen.

Einigen meiner Stimm- oder Meditationsklienten geht es während der Stunden bei mir auch so. Wenn dieses Phänomen eintritt, weiß ich, wir haben den Nerv des heilsamen Wohlgeschmacks von Wort und TON kreiert. Während meiner Studienzeit auf der Seelenuniversität Sri Kaleshwar in Südindien lernte ich, dass das auf die Bildung von ‚Amrutha‘ hinweist. ‚Amrutha‘ ist Sanskrit und heißt ‚Heiliger Honig‘. Im Inneren erweckt er sich mit bestimmten Tönen, Worten und Meditationen.

Worte, Klänge, Töne können uns direkt einen nährenden Halt geben. Sie können unser Körpergefühl aber auch vollkommen durcheinanderbringen. Sie enthalten immer die Energie und Emotion, die wir im Moment erleben und kultivieren. Wenn sie dagegen mit Hingabe und Liebe im wahrnehmenden Körper achtsam gerührt und geschmeckt werden, geben sie Leberhaltendes. Sie schenken sogar neue Fähigkeiten. Mit der Wortenergie von Mantren dient dir das lebendige ‚Amrutha‘ für dein erfülltes Dasein. Der Weg ist nicht weit: vom Essen zum Schmecken zum Wort. Ein wacher Magen kennt den Weg. In diesem Sinne hat er das Sagen: vom Pflaumenmus zum Mantra-Muss.



Mein Mann liebt es, die gereiften Pflaumen zu pflücken, sie im Garten seiner Mutter vom Baum zu schüttern und einzusammeln. Für diese Saison haben wir bereits genügend Gläser gesammelt. Sie sind Pflaumen, eindeutig keine Zwetschgen. Gegenüber den etwas kleineren und mehr ins Ovale gehenden Zwetschgen, sind Pflaumen mehr rund und saftig. Äußerlich schimmern sie ein bisschen rötlich bis hin zum bläulichen Violett. Sie wären ideal für das schmelzig g'schmackige Pflaumenmus. Doch ganz so viel Geduld wie der Vater der Freundin hat mein Mann nicht. Dennoch reicht seine Hingabe für eine kostbare selbstgemachte Pflaumenmarmelade.

Jedes Jahr schenkt der herrliche Baum eine satte Menge an Früchten. Sie reicht für bis zu dreißig Einmachgläser. Seine Früchte sind die Freude und der Stolz meines Mannes. Meine Aufgabe ist, nach seinem liebenden Einkochritual, das sofortige Füllen der Gläser. Für den feinen Marmeladenschmaus muss zügig

die nächste Haltbarkeitsstufe getätigt werden. Vor ein paar Tagen haben wir noch ein paar Gläser aus dem vorigen Jahr verschenkt. Unser Selbstgemachtes freut unsere Freunde am meisten. Sie wissen die gute Energie zu schätzen. Das besonders Gute ist nämlich: Während der Ernte, beim Auseinanderschneiden, Entkernen der Früchte sowie beim Rühren in den Töpfen meditiert mein Mann mit heilsam schönen Mantren. Energetisch sind unsere Geschmacksnerven ziemlich gleich. Wir schätzen Essen, das bewusst mit guter Energie bereitet wurde. Ins Restaurant gehen wir selten. Ab und zu sind wir bei einem Stammtisch. Da bestellen wir mal eine Suppe oder einen Salat. Um am nächsten Tag wieder die eigene gute Essensenergie in uns hinein zu nehmen.

Zu Beginn der 90er Jahre war ich eine Zeitlang mit einer Sufi-Gruppe verbunden. Reshad Field war der Meister dieser Bewegung. Bei einem Treffen tat er eindrucklich kund, dass die wichtigste Person während jedes Seminars für ihn der Koch sei. Wenn die Person, die für ihn kochen würde und für die Teilnehmer die Speisen bereite, nicht in seelisch und geistig guter Verfassung sei, könne das sein ganzes Seminar verderben.

Als er das erzählte, dachte ich an meine Mutter. Ihre Essenskreationen vertraug ich oft nicht so gut. Sie war häufig wütend, besonders in der Küche. Beim Kochen schimpfte sie sich gerne die schlechte Laune aus dem Leib. Sie schüttete ihre wortgewaltig leidensvolle Energie in das Wasser, die Milch, die Kartoffeln, den Reis, das Gemüse ...

Natürlich verstand ich sie. Ich habe sie ja von meinem Beginn her miterlebt. Ihre Geschichten aus dem Krieg, ihre Familiengeschichte, die Verstoßung durch ihren Vater, die Unnahbarkeit ihrer Mutter, die Zwistigkeiten mit meinem Vater füllten recht häufig den Tisch. Mitunter verging mir beim Essen das wohlige Schlucken. Zur Beruhigung stopfte ich dann gern mal zu viel in mich hinein. Meine Schwester verfolgte eine Zeitlang die Strategie, fast nichts mehr zu essen.

Im Alter hatte sich meine Mutter dann angewöhnt, als Vorspeise viel guten Kuchen zu sich zu nehmen und viel Tee zu trinken. Ihre als junge Frau vorsichtige Weise, die Wespentaille zu erhalten, war endlich nicht mehr notwendig. Sie war eh nie der Typ fürs richtig Dickwerden, egal wie viel sie aß. Dazu war sie zu beweglich und quirlig. Wenn nun ihr Bäuchlein endlich zufrieden war, kam stets auch wieder die gute Laune zum Vorschein.

Gott sei Dank zelebrierte sie auch herzlich froh gestimmte Kochzeiten. Das Zusammenkommen der Familie am Tisch wurde dann wie von selbst zur wohl-schmeckenden Freude und bauchfreundlichen Kommunikation. Meine Erfahrungswelt hat die direkt erlebbare Wahrheit gelernt: wie in der Küche so am Tisch, wie die Worte so mein Magen.



Ich besuchte einige ayurvedische Kochkurse vom Team des wunderbaren Ayurvedadoktors Dr. Balaji Tamba. Seit 2021 lebt er leider nicht mehr. Er war ein spiritueller Lehrer, Musiker und einer der weltweit bekanntesten Ayurveda-Experten. Jahrzehntlang erforschte er die gesundheitsfördernde Wirkung von Mantren und heilender Musik. Mit seiner Frau und Familie hat er das ‚Atmasantulana Village‘ in Pune, Maharashtra, aufgebaut. Dort werden Kräuter angebaut, es wird heilsam ayurvedisches Essen angeboten.

Hier, in München, gab es sein ‚Santulan Zentrum‘. Auch er wiederholte gerne, dass es am allerwichtigsten sei, wer in welcher Verfassung kochen würde. Woher die Zutaten kämen, wäre sogar weniger entscheidend als der energetisch bewusste Umgang beim Bereiten der Speisen. Um die wohlthuende Intention für die Esser haltbar zu machen, hängen seine Yoginis und ayurvedischen MitarbeiterInnen die von ihm geweihte AUM-Medaille in den Kochtopf.

Wer das bewusst wohlmeinende Kochen eine Zeitlang erprobt hat, lernt den Unterschied zwischen wurschtig hektischem und freundlich liebendem Geschmack im Gekochten immer besser wahrzunehmen. Die geübte Zunge kann ertasten, in welcher Laune wer gekocht hat. Mein Bauch reagiert mit Stopf- und Druckgefühlen, wenn zu viel Hektik und Stress aus der Küche auf dem Teller ist. Er merkt sich, welche Energie ich vom Mund her in ihn hineingeschoben habe. Zur ersten Hilfe kann mein bewusstes Kauen werden. Dann wälze ich die Speisen in meinem Kiefer- und Essraum, bis sie, energetisch neu aufbereitet, wie ein liebend selbst gemachtes Pflaumenmus, in den Magen gleiten.



Am letzten Sonntag waren wir zum Wandern in schönster oberbayrisch bergiger Natur. Die Kühe und Kalbinnen laufen dort auf verschiedenen Geländen frei herum. Die Wege durch die Bergwiesen sind ab und zu durch ein Gatter geschützt. So bleiben sie auf dem für eine Herde großzügig bestimmten Gebiet. Ich liebe es, ihnen beim Rupfen des Grases zuzuschauen, auf ihr erdnahe Schnauben, das Zermalmen der Kräuter zu horchen. Ihr Herumwandern, ihr mundmalzendes Auf-dem-Boden-Liegen hatte schon immer etwas Beruhigendes für mich. So sind sie mir mein geliebtes Vorbild: für mein tägliches Mantra-Muss.

Vor vielen Jahren kam mir die Einsicht: Kühe mantrieren das Erdelement! Ihre Wiederkäue erschafft aus Gras und Kräutern die wertvolle Essenz in der lebenspendenden Milch. Deswegen werden sie in Indien als heilig verehrt. Sie gelten als die zweite Mutter. Wenn es der menschlichen Mutter nicht möglich ist, ihr Baby zu stillen, ist die Kuh des Hauses da. Sie gibt dem Menschenkind ihren kostbaren Körpersaft. Von einer Kuh die allererste Milch nach der Geburt eines Kalbes geschenkt zu bekommen, gilt für meditierende Menschen als besonders wertvoll. Diese ist gelblich, sie schaut fast wie Ghee aus, wie ayurvedischer Schmalz. Durchs Wiederkäuen ist in der Milch die wertvollste Essenz haltbar geworden.

Mit meinem täglichen Wort-, TON- und Mantrawirken stelle ich in mir ebenfalls wertvollste Essenzen her. Seit über einem Vierteljahrhundert arbeite ich, neben meinem Tönen und Singen, am „hingebungsvollen Wiederkäuen“ von Sanskrit und Telugu-Worten. Die Basis des Kaleshwara Mantra-Yoga sind die Mantren der 5 Elemente. Im Wiederkäuen dieser jahrtausendealten Wortrezepte aus den Palmblattbüchern Indiens reinige ich die Essenz des Erdelements in mir, wie auch des Feuerelements, des Äthers, des Wassers und der Luft. Die heilig essenziellen Wortenergien können sich so mehr und mehr für meinen Seelen- und Körperzusammenhang verwirklichen. Der energetisch be-

wusste Umgang mit den 5 Elementen gilt als Voraussetzung, um Siddhis – sanskrit: übernatürliche Fähigkeiten – zu entwickeln.

Ein Geheimnis beim Mantrieren ist: sich nicht mit sich zu langweilen. Ebenso braucht es die Öffnung deines Herzens zum Göttlichen, deine echte Liebe, am besten in Verbundenheit zu deinem spirituellen Meister und besten Seelenfreund. Ihm oder ihr gegenüber kann sich dein Herz, wie zu Eltern, vertrauensvoll öffnen. Die Schwingung der Verbindung wird zum Geschmack der Seele. Ein Meister, eine Meisterin gilt als – sanskrit: Mata, Pita, Bandhu – als Mutter, Vater, Bruder und Schwester in einem. Von ihm oder ihr bekommst du göttliche Nahrung für Seele, Körper und Geist.

Um den Gehalt eines Mantras haltbar zu machen, braucht es das geduldige Durchkauen. Nur im passenden Rhythmus, in der überlieferten Sprachmelodie werden die Heiligen Worte zu innerem Eigentum. Die Rig-Veda, eine der vier vedischen Urtexte, ist im Versmass ‚Gayatri‘ verfasst. Ihre Wirkung entsteht nicht durch die Übersetzung der Worte, obwohl deren Bedeutung natürlich spannend ist. Die Tiefenwirkung entsteht durch die rezitativ schwingende Wortmelodie. Es kann dauern, bis sich deine Mundwerkzeuge die Feinheiten von Tönen und Shrutis – sanskrit: Zwischentöne – einverleibt haben. Die Tradition der Shrutis wurden mündlich, also klanglich überliefert. Den Kern des Veda bilden gehörte Gesänge, vom Göttlichen gegebene Offenbarungen. Auch Moses soll die zehn Gebote wie singend empfangen und weitergegeben haben. Das Göttliche hat wohl mit seiner Stimme etwas Wesentliches für das Menschsein komponiert ...

Die innere Bewegung im Mantrieren kann zu feinen Offenbarungen führen. Die Worte werden so zum ‚lebendigen Wort‘. Es geht dabei nicht um Wellnessingen oder eine Bühnenshow. Die wahre Wirkung geht tiefer – ein bisschen so, wie wenn sich in deinem Bauch nun auch deine Seele ausbreiten und zu Hause fühlen will, als ob du mit dir selbst schwanger bist.

Swami sagte, dass sich in den Frauen wegen ihrer Gebärmutter in viel kürzerer Zeit die Essenz von Mantren verwirklichen könne als bei Männern. Die Gebärmutter ist der Grund. Er nannte sie ihren power-spot, den kostbar kosmischen Kraftort in der Frau. Deswegen kann sich dort mit einem Baby ein neuer Körper, ein neues Herz bilden und genährt werden. Es ist wichtig, diesen Energietempel rein zu halten. Zur Reinigung haben wir, die Kaleshwarstudenten, den Schoß-Chakra-Prozess mit Mantren und Yantren, den Heiligen Geometrien, studiert. Die Wortenergien reichen bis in die Tiefen des Körpers, sie durchwirken das ganze Energiesystem, feinstofflich und feststofflich. Weil? Wir aus den Elementen gebastelt sind. Weil? Das heilige Wort, der heilige Klang die Ebenen sind, die jeden Anfang, auch für das Leben auf Erden erschaffen. Im Anfang ist das Wort: bevor es aus dem wie ungreifbaren Kosmos zum greifbaren Etwas wird ...



Zurück zu den lieben Kühen. Eine ungenügende Wiederkautätigkeit, das heißt, weniger als 54 Schläge pro Bissen, erschafft bei ihnen eine Pansenübersäuerung. Also auch in einer Kuh kann ein nachlässiges Mantrieren unguete Folgen kreieren ...

Um die Energie der Mantren in sich haltbar zu machen, gibt es Gesetzmäßigkeiten. In der Regel reicht zum ersten Aufladen einer Wortenergie das innere Rezitieren 108-mal pro Tag an 41 Tagen hintereinander. Das Körperinstrument kann sich so auf den Wortgeschmack einlassen, um die Wirkung peu à peu in sich aufzunehmen. Swami drückte das einmal wunderschön aus: „What do you have, when I only tell you about the mangofruit? You are here to taste the fruit“ (Was habt ihr davon, wenn ich euch nur über die Mangofrucht erzähle? Ihr seid hier, um von dieser Frucht zu kosten). Nach den spirituellen Prozessen tat er gerne kund: „Now, go to your home, now you have to digest the energy“ (Jetzt geht nach Hause, jetzt müsst ihr die Energie verdauen). Ich freue mich, dass ich so viele Früchte, so viele Mantren kosten, schmecken und in mir haltbar machen durfte. Jederzeit kann ich nun die Energie löffeln. Mein Leib, meine Seele sind selbst zu kostbaren Einmachgläsern geworden. Jederzeit kann ich ertasten, was mein Leben gerade braucht. Darüber hinaus weihe ich liebend gern in die Mantren ein. Von den haltbar gemachten Schwingungsspeisen gebe ich dann jeweils das Passende zur Heilung von Seele, Leib und Leben weiter.



Annadanam ist das Wort für das heilige Yoga des Essen-Gebens. Wenn Essen aus liebenden Händen kommt, kann es Bestes bewirken. Wenn ich beim Kochen mal nicht so ruhig bin, macht mich mein Mann darauf aufmerksam, dass er von diesen Gaben jetzt erstmal bitte nichts zu sich nehmen möchte ... Vor einem Seminar nehme ich mir deswegen immer genug Zeit. Ich singe und meditiere, damit der Raum und die Atmosphäre klar und licht sind.

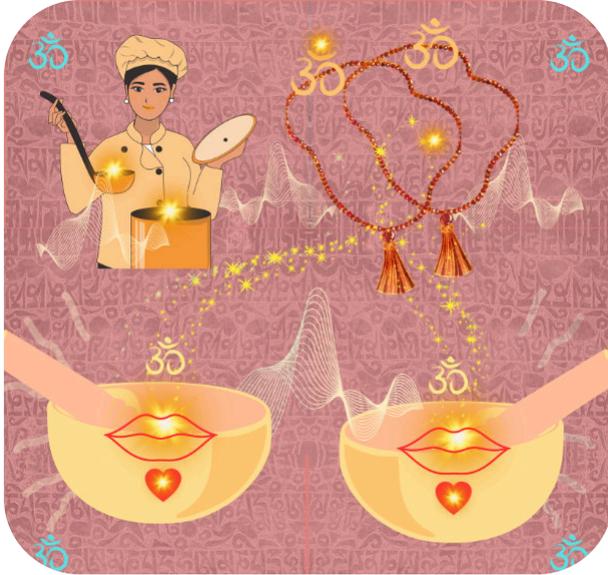
Sadhuru, der Yogi von der Isha-Foundation in Tamil-Nadu, erzählte, dass er das Glas Wasser, das ihm einmal die Dame des Hauses zur Begrüßung anbot, nicht annahm. Sie reagierte erstaunt. Sie war dann aber von seinen Fähigkeiten überzeugt, als er ihr genau darstellte, wie sie, bevor er an der Tür geklopft hatte, ihre Wut auf ihren Mann zum Ausdruck gebracht und damit das Wasser energetisch beeinflusst hätte. Als in der Tradition gebildete Inderin war ihr sofort klar, was der Yogi im Vornherein bemerkt hatte, auf was er sie aufmerksam machen wollte. Die anschließend zugewandte Unterhaltung mit ihm führte dazu, dass sie seine treue Studentin wurde.

Der Meister meines spirituellen Meisters Sri Kaleshwar war Shirdi Baba. Er lebte bis 1918 in dem kleinen Dorf Shirdi bei Mumbai. Er war ein Bettler. Er lebte von dem, was ihm die Menschen zum Essen gaben. Wenn er ihre Gaben annahm, nahm er ihre Karmas an und half damit ihrer Lebensenergie. Es gibt äußerst spannende Geschichten über ihn. Die Menschen, die bestimmte Handlungen von ihm sahen, waren oftmals erschrocken. Bei Folgendem wurde er ein paar Mal gesehen: Er geht in den Fluss, zieht seinen Darm aus dem Mund, wäscht ihn im fließenden Wasser. Danach zieht er den Verdauungstrakt wieder in sich hinein. Als er gefragt wurde, was er da tue, antwortete er: „Ich wasche das Karma der Menschen“.

Ich kann meinen Darm nicht aus mir ziehen ... Ich bin kein Fakir ... Ich arbeite aber mit den Mantra-Systemen von Swami Kaleshwar. Seit über fünf- undzwanzig Jahren rühre ich mich für ihre Haltbarkeit in mir. Mit dem Abschluss an der Seelenuniversität ernannte mich Swami zur Seelenheilerin mit seinen Mantra- und Yantrasystemen.

Angesichts der aktuellen Weltgeschehnisse werde ich von Tag zu Tag noch dankbarer um die tiefe Verbindung zu Shirdi Baba und Swami und besonders zu dem heiligen Platz ‚Shiva Sai Mandir‘ in Penukonda, Südindien. Da steht unser Baba-Tempel, in dem wir Swamistudenten die Lehren aus den Palmblattbüchern Indiens studieren durften, seit 1999, mit jährlichen Studienaufenthalten. Welche wunderbaren Erlebnisse ich dort hatte, erzähle ich in meinen Büchern wie auch bei Seminaren zur

Einweihung von Mantrien. Die Geschichten sind die Einleitung zum gemeinsamen „geduldigen inneren Rühren der heiligen Worte“, bis die Energie im gemeinsamen Stimmungsfeld spürbar ist, bis sich der Geschmack der Worte in Seele und Leib ausbreitet.



Das gemeinsame Energiefeld in einem Stimm-, TON- und Mantra-Seminar ist mir wie eine Küche. Wir treffen uns, sprechen über die Speisen, das heißt, die Energien und Zutaten, die Silben, die Aussprache, die Worte und Töne. Dann geht es an mein nachhaltig haltbar Gemachtes. Ich öffne die Einmachgläser, gebe Einblick in meine vedischen Erfahrungen. Mit dem Entstehen der glücklich zukunftsweisenden Atmosphäre bekommt jeder in der Runde wertvollste Kost. Wir rühren zusammen die schwingenden Wortenergien, erst hörbar, dann bis in die Stille gehend. In jedem Glas, in jeder Seele, in jedem Geist, in jedem Körper hat sich Wesentliches verdichtet. Freude über die heilsame Ernte stellt sich ein. Die ersten Früchte aus der gemeinsamen Meditation wandern nun mit nach Hause, zur ersten Verdauung. Dort beginnt dann deine tägliche Meditation, dein weiteres inneres Rühren. Die Haltbarmachung der Energie liegt nun ganz in deinen Händen, für deinen Mund, dein Nachschmecken, dein wahrnehmendes Seele- und Körpersystem.

Im Christentum wussten wir von den Zusammenhängen: ‚ora et labora‘. Die Epheser beteten beim Anbau und beim Pflücken von Weintrauben. Der Wein daraus sollte geheiligt sein. Nur so würde er seinen Segen geben. Auf unserem ‚Shiva Sai Mandir‘ ist über dem Baba-Tempel der Jesus-Tempel. Diese heiligen, großen göttlichen Seelen heiligten das Leben mit ihrem Tun und Sein, mit dem Geben von Essen und Heilung. Die Größe des Lebens, die Schöpfung als ‚Garten Eden‘ war entscheidend, nicht das Image oder eine lautstarke Wichtigkeit.

Mit dem Brot gab Jesus eine Essenz aus dem Erdelement, zu dem wir am Ende alle wieder werden. Mit dem Wein gab er das Blut der Erde, die Essenz einer ihrer Früchte.

Dazu zitiere ich aus einem Text der Essener: „Das Blut, das in uns fließt, stammt aus dem Blut unserer Mutter Erde. Ihr Blut fällt aus den Wolken, springt aus dem Schoß der Erde, sprudelt in den Bächen der Berge ...“

Wenn Mantrien nicht nur book-yoga (Buch-Yoga) sind, wenn sie im gemeinsamen Schwingungsfeld von Herz zu Herz gerührt und geschmeckt wurden, dann können sie haltbar werden. Dann beginnen sie echten Halt zu geben. Sie schenken dir dein neues, seelisches Fassungsvermögen. Der eingemachte Gehalt gibt dann zu jeder Zeit Nervennahrung und Lebenskraft. Also gerührte Nahrung zu sich nehmen und Mantrien in Geist und Mund zu bewegen, sind evolutionär ineinanderpassende Wirkweisen des Lebens.

Zum Abschluss weise ich noch auf den Zusammenhang von Zunge und Herz hin. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird auf die Zunge geschaut. Sie zeigt, wie gesund und vital das Herz ist,

Ich mache täglich ein besonderes Mantra aus dem Paramashiva-Yoga: die schöne Energierührung für mein Herz. Es sind Sanskritworte, die meinen seelischen Ursprung mit meinem Leben auf der Erde verbinden. Es passt super gut als Ergänzung zu meinem GrundTON-Tönen, das auch dazu da ist, Seele und Körper immer wieder in Verbindung und Einklang zu bringen. Ich schmecke das Mantra jeden Tag. Ich nehme es zu mir, wie meinen GrundTON. TON, Tönen und Mantrien sind in mir zur bewussten Natur geworden. Sie stärken mein allgegenwärtiges Schwingen mit den irdischen und kosmischen Dimensionen.





*Beim Lotusblütenprozess, Gurupurnima 2007, auf dem Dwarkamai im Ashram zu Ehren der göttlichen Mutter*

Willst du noch mehr zum heilsamen Mantra-Yoga und zum GrundTON-Tönen wissen?  
 Unter [www.calendly](http://www.calendly) kannst du dir dein kostenloses Erstgespräch mit mir buchen, für deine beste stimmliche oder Mantrareise. Du kannst dich auch auf meiner Website [www.fluegel-der-stimme.de](http://www.fluegel-der-stimme.de) für den Newsletter eintragen, dann erhältst du regelmäßig Inspirationen und die Ankündigung für meine kostenfreien Live-Webinare. Erkenne die Essenz deines Seins – bringe sie ins Leben – mit deiner Stimme.



*Bücher: Erschienen 2023 und 2022*

Bücher, Erzählungen und Anleitungen, Einsichten in TON und Mantra je 19,80 €.  
 CDs à 18 €. Siehe auch [www.fluegel-der-stimme.de](http://www.fluegel-der-stimme.de)

**Claudia-Gayatri Matussek**  
[www.fluegel-der-stimme.de](http://www.fluegel-der-stimme.de)



*heute, mit Tanpura*

