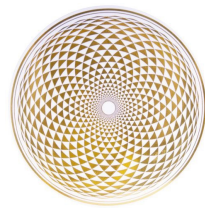


WORKSHOP

Harmonium & Mantra



heilkraft mantra

heilkraftmantra.bewusstwie.org

Inhaltsverzeichnis

Mantras (Texte, Akkorde, Bedeutung)

- Japa-Meditation (Stille Mantras)
- Bija Mantras (Keimsilben)
- Surya Namaskar (Sonnengruss)
- Soham Soham

mit ausführlicher Erklärung S. 17 ff.

- Gayatri Mantra (in 2 Varianten)
- asatoma sat gamaya
- Sachara Chara
- Sri Ram Jai Ram
- Hare Krishna

mit ausführlicher Erklärung & versch. Notationen S. 41 ff.

- OM namah shivaya

weitere (nur mit Akkorden) S. 46 ff.

- Amba Amba Taye
- Deva Deva Sivananda
- Govinda Hare OM
- Shiva Shankara
- Durge Durge Durge
- Raghupati Raghav Raja Ram (mit Noten)

Das Harmonium ... S. 53 ff.

Harmonium spielen ... S. 55 ff.

richtig sitzen, Töne erzeugen, Handhaltung, Fingersatz, verschiedene Spielweisen

Mantra & Sanskrit ... S. 64 ff.

Harmonielehre ... S. 71 ff.

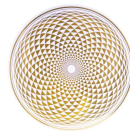
Harmonie, Quinte, kosmische Oktave, indische Raga, Dreiklang (Akkord), Skalen (Dur & moll), ...

Klaviatur ... S. 87

Vom angegebenen Akkordkürzel zur Harmoniumbegleitung ... S. 90

Mantras

मन्त्र



JAPA-Meditation

Stille Mantras

Stille Mantras JAPA-Meditation

Die stillen Mantras eignen sich sehr gut, um den im Sanskrit innewohnenden Klang, die Kraft, die unterschiedlichen Qualitäten und Inhalte in stiller Meditation zu erspüren.

Lese das Mantra und spreche es dann einige Male langsam und deutlich hörbar aus. Wiederhole es dann für einige Minuten in Stille im deinen Geist und mit geschlossenen Augen.

Die Mantras und Übersetzungen sind den Meditationskursen von Deepak Chopra entnommen.

Stille Mantras
JAPA-Meditation

Namaste

The spirit in me honours the spirit in you.
Ich ehre in dir den gleichen göttlichen Geist
den ich auch in mir ehre.

Sat Chit Ananda

Sein, Bewusstsein, Glückseligkeit.

Stille Mantras
JAPA-Meditation

Om Vardhanam Namah

Ich nähre das Universum und das Universum
nährt mich.

Om Bhavam Namah

Ich bin absolutes Sein. Ich bin ein Feld aller
Möglichkeiten.

Bija Mantras

Keimsilben (Bija-Mantras)

Es heisst, dass jeder Vokal und jeder Konsonant des Sanskrit-Alphabets einen Schwingungsaspekt oder energetischen Aspekt des Göttlichen und damit der Schöpfung ausdrückt.

Bija heisst **Samen** und bilden gewissermassen die Essenz der Kraft, die den Mantras innewohnt.

Bija-Mantras bestehen zumeist nur aus einer einzigen Silbe.

Sie werden aus einem **einleitenden Vokal** oder "Klinger" gebildet und enden immer mit einem **"m"** (sanskrit: anusvara). Der Anusvara ist es, der das Bija-Mantra im Inneren zum Schwingen bringt und damit seine Wirkkräfte freisetzt.

Bija Mantras

Es gibt fünf hauptsächliche Bija Mantras, die Bijas der fünf Elemente:
Äther (Haum), Luft (Yam), Feuer (Ram), Wasser (Vam), und Erde (Lam).
Auch jedes Chakra hat sein eigenes Bija-Mantra.

chakra 7 (Sahasrara, Kronen- o. Scheitelchakra)

“OM”- chakra 6 (Ajnya, Stirnchakra)

“HAM”- chakra 5 (Vishuddha, Hals- oder Kehlkammer)

“YAM”- chakra 4 (Anahata, Herzchakra)

“RAM”- chakra 3 (Manipura, Nabel- oder Solarplexuschakra)

“VAM”- chakra 2 (Svadhithana, Sakral- od. Sexualchakra)

“LAM”- chakra 1 (Muladhara, Wurzelchakra)



Surya Namaskar (Sonnengruss)

hiranmayena patrena, satyasya pihitam mukam,
tattvam pusana pavrnū, satya dharmaya drstaye.

Wie ein Deckel auf einem Gefäß, o Sonne du goldener Himmelskörper,
bedeckst den Eingang zur Wahrheit, öffne gütig das Tor und führe mich zur Wahrheit.

Erster Melodieton: d

Quinte

Var.1 Var.2

4 a 5 d
2 d d 2 a

Akkord

Var.1

5 a
3 f
1 d

Var.2

5 d
2 a
1 f



om mitrāya
namaḥ

Ich neige mich vor dem
Göttlichen in der Sonne,
welches liebevoll zu allen ist



om khagāya
namaḥ

In Demut gebeugt vor Ihm, der
sich im Himmel (über den
Wolken) bewegt



om ādityāya
namaḥ

Ich neige mich vor Ihm,
welcher der Sohn von Aditi ist



om ravaye
namaḥ

Ich neige mich vor Ihm, der
die Ursache allen Wandels ist

3 F 4 c
1 c F 1 F



om pūṣṇe namaḥ

Verehrung Ihm, der alle nährt

5 a
3 f
1 c



om savitre
namaḥ

Verehrung Ihm, der
verehrungswürdig ist

4 c-5
2 a-3
1 f



om sūryāya
namaḥ

Verehrung dem, der Aktivität
herbeiführt

4 g 4 c
1 c C 2 g



om hiraṇya
garbhāya namaḥ

In Demut gebeugt vor Ihm, der
allen Wohlstand enthält

4 g
2 e
1 c



om arkāya
namaḥ

In Demut gebeugt vor Ihm, der
alles von neuem erzeugt

5 c
2 g
1 e



om bhānave
namaḥ

Gruss an Ihn, der Licht
verbreitet

5 a 5 e
2 e-1 2 a



om marīcaye
namaḥ

Verehrung Ihm, der Strahlen
besitzt

5 a
2 e
1 c



om bhāskarāya
namaḥ

In Demut gebeugt vor Ihm, der
die Ursache des Leuchtens ist

5 c
3 a
1 e

Soham Soham

सोऽहम्

॥: Soham Soham, Soham Shivoham :॥
(4x)

॥: Bhajo Rādhe Krishna, Bhajo Rādhe Shyāma:॥
(2x)

I am that I am.

Die Bedeutung von Soham ist »Er ist ich« bzw. »Ich bin Er« und symbolisiert dadurch die Einheit der Individualseele (jiva) mit dem Absoluten. Soham Shivoham - ich bin nicht dieser Körper.

Hinduistisches Mantra, das in mehreren Upahnishaden erwähnt wird.

Soham Soham

hier:
Grundton
+
Quinte

Erster Melodieton: g

Skala: g-moll

g+d g+C
||: Soham Soham, Soham Shivoham :||
g+d a+d g+d

||: Bhajo Rādhe Krishna,
Bhajo Rādhe Shyāma:||

I am that I am.

Soham Soham

hier:
Grundton
+
Quinte

Erster Melodieton: g

Skala: g-moll

= Umkehrung
(d.h.: Grundton oben)

g+d od. d+g

g+C od. C+g

||: Soham Soham, Soham Shivoham :||

g+d od. d+g

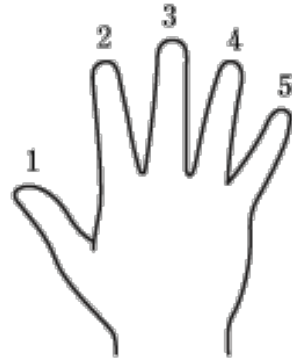
a+d od. d+a g+d od. d+g

||: Bhajo Rādhe Krishna,
Bhajo Rādhe Shyāma:||

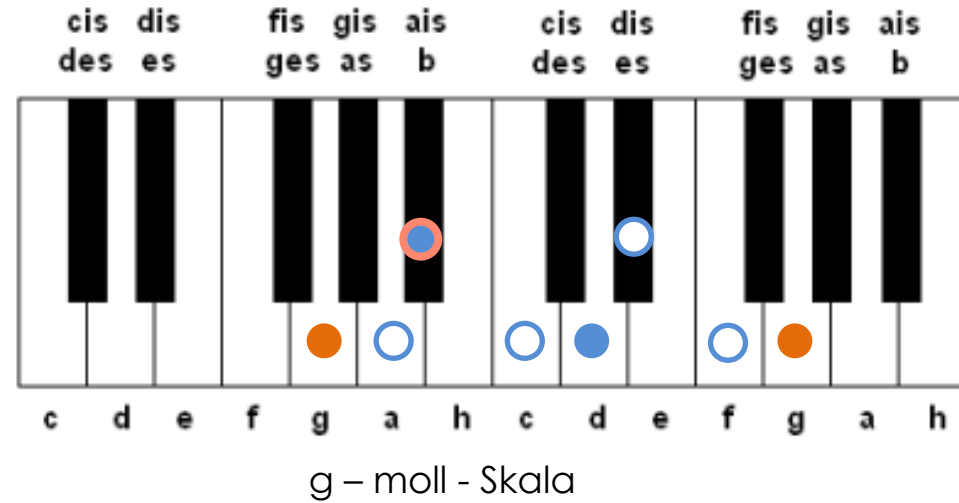
I am that I am.

Soham Soham

hier:
Akkordton
+
Melodie



Skala: g-moll



Erster Ton: **g** d ... d c c

Akkordton: **g**

||: Soham Soham, Soham Shivoham :||

Erster Ton: **b** d a g

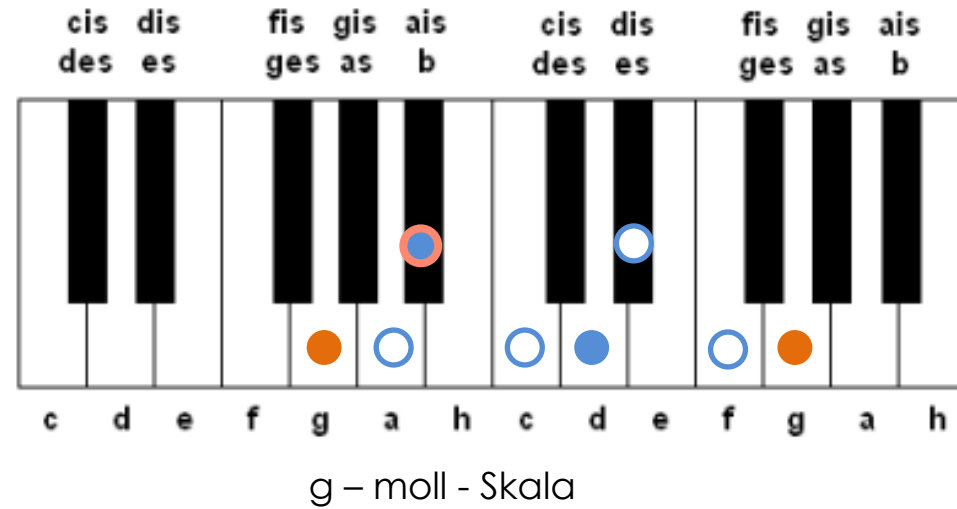
Akkordton: **g**

Soham Soham

hier:
ganzer
Akkord



Skala: g-moll



4 d
2 b
1 g

5 es
3 c
1 g

II: Soham Soham, Soham Shivoham :||

4 d
2 b
1 g

> 5
> 4
2

5 d
3 a
1 f

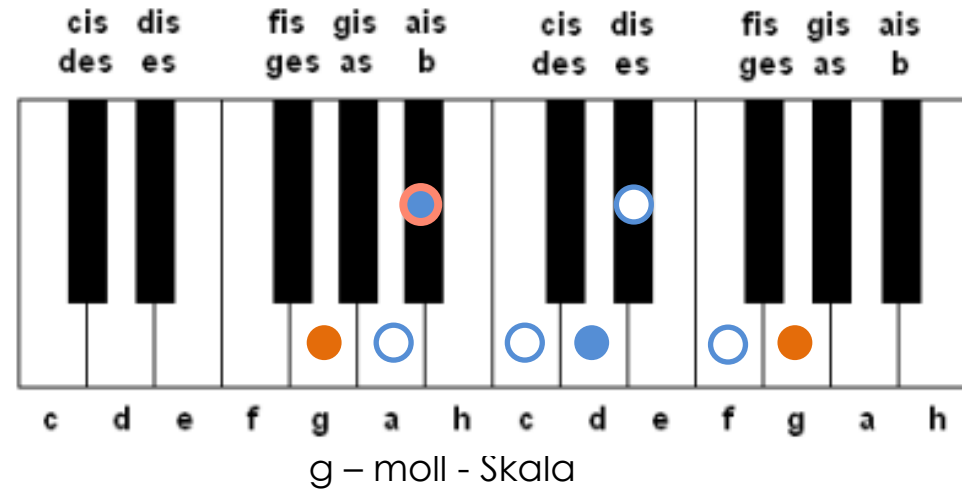
5 d
4 b
2 g

Soham Soham

hier:
ganzer
Akkord



Skala: g-moll



II: **Soham Soham, Soham Shivoham** :||

Diagram showing fingerings for the notes of the G minor scale across three positions (I, II, III):

- Position I:**
 - 4 d
 - 2 b
 - 1 g
- Position II:**
 - 4 b
 - 2 g
 - 1 d
- Position III:**
 - 5 g
 - 2 d
 - 1 b

Additional fingerings for the notes of the G minor scale:

- 4 d, 2 b, 1 g
- 4 h -5, 2 g -3, 1 d
- 5 g, 2 d, 1 h
- 5 es, 3 c, 1 g
- 5 c, 2 g, 1 es
- 5 g, 3 es, 1 c
- 4 a, 2 f, 1 d
- 4 f, 2 d, 1 a
- 5 d, 3 a, 1 f
- 5 b, 3 g, 1 d
- 5 g, 2 d, 1 b

Gayatri Mantra

ॐ भूर् भुवः स्वः
तत् सवितुर् वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि /
धियो यो नः प्रचोदयात् //



om bhūr bhuvah svah
tat savitur vareṇyam



bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo nahḥ pracodayāt

VARIANTE 1
(Bordunton)

hier:
Grundton
+
Quinte

Gayatri Mantra

Übung

Schreibe die für dich notwendigen Melodietöne

Erster Melodieton: a

e
a od. e

oṃ bhūr bhuvah svah
tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo nahḥ pracodayāt

Gayatri-Mantra

Spirituelle Übersetzung Gayatri Mantra

Oh Göttliches Licht, du hast alle drei Welten (Bhu, Bhuvar, Swar) geschaffen mit deinem Licht. Wir verehren dich. Wir mediterien über dich. Bitte erleuchte und durchdringe uns mit deinem Glanz.

Wort-für-Wort-Übersetzung

om heilige Silbe (s. Nr. 1)

bhū existierend, werdend, f. Erde, Universum, erste der drei vyāhṛtis (f. Ausspruch, Wort, das bei den sandhyā Riten, den Morgen-, Abend-, ggf. Mittags-Riten wiederholt wird);

bhuvar/bhuvas indeklinabel, zweite der drei Welten, Atmosphäre, zweite der vyāhṛtis;

svar indeklinabel, Himmel, Paradies, Äther, Raum über der Sonne, Glanz, dritte der vyāhṛtis.

tad das, diesen;

savitṛ hervorbringend, antreibend, m. Bezeichnung der Sonnengottheit;

vareṇya wünschenswert, erstrebenswert, hervorragend;

bhargas n. Glanz;

deva m. Gott;

dhīmahi (dhay) wir möchten schauen;

dhī f. Gedanke, Einsicht, Schau, Eingebung (Witzel, Rig-Veda, Bd. II);

yaḥ welcher;

naḥ uns, unser;

pra-codayāt (cud) er möge in Bewegung setzen, antreiben.

VARIANTE 2

Gayatri Mantra

hier:
Grundton
+
Quinte

Erster Melodieton: a

Übung

Schreibe die Quinte

^{a+...}
oṃ bhūr bhuvah svah

^{G+...}
tat savitur vareṇyam

^{F+...}
bhargo devasya dhīmahi

^{G+...} dhiyo yo naḥ pracodayāt ^{a+...}
_{G+...}

VARIANTE 2

Gayatri Mantra

hier:
Grundton
+
Quinte

Erster Melodieton: a

^{2 5}
a+e
om bhūr bhuvah svah

^{1 4} > ^{2 5}
G+d

tat savitur vareṇyam

^{1 4}
F+c

bhargo devasya dhīmahi

^{2 5} > ^{1 4}
G+d

dhiyo yo nahḥ pracodayāt

^{2 5}
a+e

^{1 4}
G+d

VARIANTE 2

Gayatri Mantra

hier:

ganzer
Akkord

Erster Melodieton: a

Übung

Schreibe den Akkord

a
oṃ bhūr bhuvah svahG
tat savitur vareṇyamF
bhargo devasya dhīmahiG a
dhiyo yo nah pracodayāt

G

asatoma sat gamaya

असतो मा सद् गमय
तमसो मा ज्योतिर् गमय
मृत्योर् मामृतङ् गमय

Om asato mā sat gamaya
tamaso mā jyotir gamaya
mṛtyor māmṛtaṅ gamaya

Om Shāntiḥ, Shāntiḥ, Shāntiḥ.

Om asato mā sat gamaya

Spirituelle Übersetzung

Führe mich vom Unwirklichen zum Wirklichen, von der Dunkelheit zum Licht, von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit.

Asato Ma Sat Gamaya Bedeutung und Herkunft

„Asato Ma Sat Gamaya“ ist ein Mantra aus den Upanishaden, es ist ein Mantra, das aus der Brihadaranyaka Upanishad stammt, 1.3.28, es ist ein Mantra, das also auch zu den Shanti Mantras gehört, also zu den Friedens-Mantras, und es ist eben auch ein Gebet, wo wir darum bitten, das Höchste erfahren zu können. „Asato Ma Sat Gamaya“ heißt: „Führe mich und führe uns von Asat, von der Unwahrheit, zu Sat, zur Wahrheit.“ Ma heißt „mich“. „Führe mich, Ma, von der Unwirklichkeit zur Wirklichkeit.“ Gamaya kann man übersetzen als „führe mich zu“, man kann aber auch sagen, „lasse mich dorthin gehen“ oder auch „lasst uns dorthin gehen“, „lasst uns gehen vom Unwirklichen zum Wirklichen“. „Tamaso Ma Jyotir Gamaya. Möge ich gehen und möge ich geführt werden, mögest du mich führen, von Tamas, von der Dunkelheit, zu Jyoti, zum Licht.“ „Mrityor Mamritam Gamaya. Und möge ich auch voranschreiten und möge ich geführt werden, mögest du mich führen von Mrityo, vom Tod, zu Amrita, zur Unsterblichkeit, zum Nektar der Unsterblichkeit.“

So machen wir uns bewusst, worum geht es im Yoga, worum geht es in der Meditation? Es geht darum, dass wir zum Höchsten kommen wollen. Wir wollen nicht nur ein bisschen gesünder sein, wir wollen nicht nur ein bisschen mehr Glück haben, wir wollen nicht nur ein bisschen mehr Energie haben, nein, wir wollen die höchste Wahrheit erfahren, wir wollen das höchste Licht erfahren, wir wollen die Unsterblichkeit erfahren. Darum bitten wir und das wollen wir auch erreichen und dafür praktizieren wir. So kann man das Mantra übersetzen: „Führe uns vom Unwirklichen zum Wirklichen, führe uns von der Dunkelheit zum Licht, führe uns von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit.“ Eine andere Übersetzung wäre: „Führe uns von der Täuschung zur höchsten Wahrheit. Führe uns von der Dunkelheit leidenschaftlicher Verhaftungen zum freudevollen Licht der Unbedingtheit. Führe uns von der Identifikation mit dem Vergänglichen zur Verwirklichung des Ewigen.“

Wörtliche Übersetzung

Vom Nicht-Seienden laß mich zum Seienden gehen, aus der Dunkelheit laß mich zum Licht gehen, vom Tod laß mich zur Unsterblichkeit gehen.

Wort-für-Wort-Übersetzung

a-sat nicht seiend, existierend, n. nicht-Sein, Unwahrheit; **mā** mich; **sat** seiend, gut, best-, wahr, n. das Seiende, Realität, brahman; **gamaya** (gam) laß gehen; **tamas** n. Dunkelheit, Unwissenheit; **jyotis** n. Licht, Glanz, Strahlen; **mrtyu** m. Tod; **a-mṛta** 'nicht gestorben,' unsterblich, n. Unsterblichkeit, Nektar der Unsterblichkeit

asatoma sat gamaya

hier:
Grundton
+
Quinte

Übung
Schreibe die Quinte

1. Ton: a

g

a+...

g+...

a+...

Om̐ asato mā sat gamaya

g

a

g (od.b)

a

tamaso mā jyotir gamaya

g

a

g (od.b)

a

mṛtyor māmṛtañ gamaya

a

(g)

a

(g)

a

(g_{od.b}) a

Om̐ Shāntiḥ, Shāntiḥ, Shāntiḥ.

asatoma sat gamaya

hier:
Akkordton
+
Melodie

Übung

Schreibe den Akkordton und die Melodietöne

1. Ton: a

g

Om̐ ^aasato ^gmā sat ^agamaya

^gtamaso mā jyotir ^agamaya ^{g (od.b)} ^a

^gmṛtyor māmṛtañ ^agamaya ^{g (od.b)} ^a

^aOm̐ ^(g)Shāntiḥ, ^aShāntiḥ, ^(g)Shāntiḥ. ^a ^(g od.b) ^a

asatoma sat gamaya

hier:

ganzer
Akkord

Übung

Schreibe die Akkorde
Spiele die Akkorde – wie klingt das mit Akkorden?

1. Ton: a

g

Om^a asato^g mā sat^a gamaya

tamaso^g mā jyotir^a gamaya^{g (od.b)} a

mṛtyor^g māmṛtañ^a gamaya^{g (od.b)} a

Om^a Shāntiḥ^(g) Shāntiḥ^a Shāntiḥ^(g) a^(g od.b) a

Sacharā Chara

सचराचरपरिपूर्णशिवोऽहम्
नित्यानन्दस्वरूपशिवोऽहम्

// १ //

Sacharā Chara Pari Pūrna,
Shivoham Shivoham.

Nityānanda Swarūpa,
Shivoham Shivoham.

(2x)

Ānan-doham Ānan-doham
Ānan-dam Brahm Ānan-dam. (2x)



Sacharā Chara

hier:
Grundton
+
Quinte

Erster Melodieton: d

= Umkehrung (Grundton oben)

= Umkehrung

d+a od. a+d

C+g od. g+C

Sacharā Chara Pari Pūrṇa,

Shivoham C+g Shivoham.

Umkehrungen ...

Nityānanda Swarūpa,

Shivoham C+g Shivoham.

(2x)

Ānan-doham C+g Ānan-doham

Ānan-dam Brahm Ānan-dam. (2x)

Sacharā Chara

Spirituelle Übersetzung

Ich bin höchstes Bewusstsein, große Fülle, jenseits allen Beweglichen und Unbeweglichen. Ich bin Shiva, reines Bewusstsein, meine Natur ist ewige Freude. Ich bin Wonne, kosmische Wonne. Im bin Beobachter hinter allem, reines Bewusstsein, höchste Realität. Ich bin Shiva, dessen Natur das Ewige und das Nichtewige ist.

Wörtliche Übersetzung

Ich bin Śiva, der ganz und gar voll ist mit dem Beweglichen und Unbeweglichen, ich bin Śiva, dessen Natur ewige Glückseligkeit ist, ich bin Glückseligkeit, ich bin Glückseligkeit, Glückseligkeit, Glückseligkeit des Brahman, ich bin der Zeuge, Bewußtsein, die höchste Realität, ich bin Śiva, dessen Natur das ewige und das Vergängliche ist.

Wort-für-Wort-Übersetzung

sa - Präfix mit, begleitet von; **cara** sich bewegend; **a-cara** sich nicht bewegend; **carācara** beweglich und unbeweglich, n. Die Einheit aller geschaffenen Dinge, die Welt; **pūrṇa** voll, n. Fülle; **pari-** Präfix: rundum; **pari-pūrṇa** ganz und gar voll; **śiva** glückverheißend, m. Name eines der Hauptgötter des Hinduismus; **aham** ich; **nitya** ewig; **sva** eigen; **rūpa** n. Gestalt, Form; **sva-rūpa** n. eigene Form, Natur, natürlicher Charakter; **ānanda** m./n. Glückseligkeit; **brahman** n. das Höchste, Absolute; in Komposita und Hindi: brahm(a); **sākṣin** m. Zeuge (nach Wackernagel-Debrunner II.2 S. 331 von sākṣāt offenbar); **caitanya** n. hier: (reines, höchstes) Bewußtsein; **kūṭa** m./n. hier: Spitze; **-stha** befindlich; **kūṭa-stha** an der Spitze, an der höchsten Stelle befindlich, still, unbeweglich; m. höchste Realität; **sākṣi-caitanya-kūṭa-stho'ham** könnte auch so übersetzt werden: ich bin die höchste Realität, die in Zeugenbewußtsein besteht' (O.Hahn); **a-nitya** unewig, vergänglich; **nityānitya** ewig und vergänglich. Das Lied besagt, daß Śiva alles ist, nicht nur reines Bewußtsein, sondern auch die ganze, wenn auch

Sacharā Chara

hier:
Akkordton
+
Melodie

Übung

Schreibe die für dich notwendigen Melodietöne

Skala: d-moll

Erster Ton: d
Akkordton: a

_____ e c e

Sacharā Chara Pari Pūrṇa,
Shivoham (c) Shivoham.

Nityānanda Swarūpa,
Shivoham Shivoham.

(2x)

^adĀnan-doham ^c^gĀnan-doham

^fdĀnan-dam Brahm ^c^eĀnan-dam. (2x)

Sacharā Chara

hier:

ganzer
Akkord

Skala: d-moll

Erster Ton: d

Übung

Schreibe die Akkordtöne

5 f
3 d
1 a

4 e
2 c
1 g

Sacharā Chara Pari Pūrna,

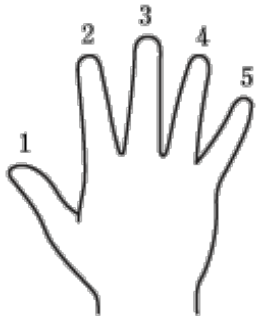
Shivoham c Shivoham.

Nityānanda Swarūpa,

Shivoham c Shivoham.

weitere
Umkehrung

5 d 4 c
3 a 2 g
1 f 1 e



(2x)

5 a
3 f
1 d

4 g
2 e
1 c

Ānan-doham Ānan-doham

Ānan-dam Brahm Ānan-dam. (2x)

Sri Ram Jai Ram

Erster Ton: e



śrī rām jay rām
jay rām, jay rām

sītā rām sītā rām ...

jay jay hanumān ...



„Sieg für die Kraft der Liebe,
Sieg der Kraft der Vollkommenheit, die alles vereint.“

Sri steht für Shakti, die schöpferische Kraft.

Shri Ram, Jai Ram

Spirituelle Übersetzung

Ehrerbietung an Rama, Sita und Hanuman.

Wort-für-Wort-Übersetzung

śrī f. Glanz, Herrlichkeit, Reichtum, Göttin des Glücks, Frau Viṣṇus, als Anrede: glücklich, Ausdruck von Respekt

rām(a) angenehm, schön, m. Name des Helden des Rāmāyaṇa, 7. Inkarnation Viṣṇus

jaya siege/sei siegreich, m./f. (Hindi) Sieg, 'es lebe xxx' (s. Vorwort f)

sītā f. Name der Frau Rāmas

hanu/-ū m. Kinn, Kiefer

hanumat mit Kiefer versehen, m.

hanumān Name des Affengenerals, der Rāma half, seine Frau zurückzugewinnen, nachdem sie vom Dämonen Rāvaṇa geraubt worden war.

Sri Ram Jai Ram

Erster
Melodieton: e

Übung

Schreibe den Akkordton und die Melodietöne

^Cśrī rām ^G jay rām
^a jay rām, ^F jay rām

^Csītā rām sītā rām ... ^G ^a ^F

^Cjay jay hanumān ... ^G ^a ^F

Sri Ram Jai Ram

Erster
Melodieton: e

Übung

Schreibe den ganzen Akkord

^Cśrī rām ^G jay rām
^a jay rām, ^F jay rām

^Csītā rām sītā rām ... ^G ^a ^F

^Cjay jay hanumān ... ^G ^a ^F

Hare Krishna

जय श्री कृष्ण चैतन्य/ प्रभु नित्यानन्द /
श्री अद्वैत गदाधर श्रीवासादिगौरभक्तवृण्ड // १ //
हरे कृष्ण हरे कृष्ण/ कृष्ण कृष्ण हरे हरे /
हरे राम हरे रम/ राम राम हरे हरे // २ //

śrī-kṛṣṇa - caitanya, - prabhu-nityānanda,
śrī-advaita gadādhara,
śrīvāsādi - gaura-bhakta-vṛnda

Hare kṛṣṇa hare kṛṣṇa
kṛṣṇa kṛṣṇa hare hare
hare rāma hare rāma
rāma rāma hare hare.



Hare Krishna

Spirituelle Übersetzung

Oh Krishna Chaitanya, großer Meister. Du hast der Menschheit Glück und Freude gegeben. Deine vier Schüler Advaitacharya, Nityananda, Gadadhara und Shrivasa inspirieren uns bis heute.

Wort-für-Wort-Übersetzung

jaya siege/sei siegreich, m./f. (Hindi) Sieg, 'es lebe xxx' (s. Vorwort f); **śrī** f. Glanz, Herrlichkeit, Reichtum, Göttin des Glücks, Frau Viṣṇus, als Anrede: glücklich, Ausdruck von Respekt; **kṛṣṇa** schwarz, m. Name der 8. Inkarnation Viṣṇus; **caitanya** n. Geist, Leben, Bewußtsein etc., m. Name des Begründers der Gauḍīya Vaiṣṇava Bewegung, lebte 1486-1534, wird auch Śrī Kṛṣṇa Caitanya Mahāprabhu genannt, neuester Ableger seiner Tradition ist die Hare Krishna Gemeinschaft (ISKCON); **prabhu** mächtig, fähig, m. Herr, Herrscher, Bezeichnung zahlreicher Götter; **nitya** ewig; **ānanda** m./n. Glückseligkeit; **nityānanda** m. dessen Glückseligkeit ewig ist, m. Name eines Freundes und Schülers von Caitanya (geb. 1474); **advaita** n. Nicht-dualität, m. Name eines Begleiters von Caitanya (andere Bezeichnung: Advaitācārya, 1434-1539); **gadā** f. Keule; - **dhara** m. am Ende von Komposita: haltend, tragend, stützend; **gadā-dhara** m. Keulenträger, Bezeichnung Viṣṇus, Name eines Begleiters von Caitanya (andere Bezeichnung: Gadādhara Paṇḍit, Lebensdaten bislang nicht auffindbar); **vāsa** m. Wohnstätte; **śrī-vāsa** m. Wohnstätte der Glücksgöttin (Śrī = Lakṣmī), Bezeichnung Viṣṇus, Name eines Begleiters von Caitanya, der als reinsten Verehrer Caitanyas gilt (andere Bezeichnung: Śrīvāsa Ṭhākura, Datierung bislang nicht gelungen); **ādi** m. Anfang, am Ende von Komposita: usw. (wörtl.: deren Anfang xxx ist, d.h., der Rest wird nicht genannt); **gaura** weiß, gelblich, rein, schön, scheinend, m. Name Caitanyas; **bhakta** u.a. hingegeben, m. Verehrer (insbes. Gottes); **vṛnda** n. Menge, Gruppe.

hari gelblich, m. Name Viṣṇus bzw. Kṛṣṇas; **kṛṣṇa** schwarz, m. Name der 8. Inkarnation Viṣṇus; **rāma** angenehm, schön, m. Name des Helden des Rāmāyaṇa, 7. Inkarnation Viṣṇus. Die Bezeichnungen stehen alle im Vokativ, oh Hari, Kṛṣṇa etc.

Hare Krishna

erster Melodieton: D

^{d+a} Hare kṛṣṇa ^{C+g} hare kṛṣṇa ^{d+a}
kṛṣṇa kṛṣṇa hare hare

^{c+F} hare rāma ^{C+g} hare rāma
^{e+a} rāma rāma ^{d+a} hare hare.

Hare Krishna

जय श्री कृष्ण चैतन्य/ प्रभु नित्यानन्द /
 श्री अद्वैत गर्दाधर श्रीवासादिगौरभक्तवृण्ड // १ //
 हरे कृष्ण हरे कृष्ण/ कृष्ण कृष्ण हरे हरे /
 हरे राम हरे रम/ राम राम हरे हरे // २ //

Erster Ton: ...

h **D** **A** **E**
 śrī-kr̥ṣṇa - caitanya, prabhu-nityānanda,
h **D**
 śrī-advaita gadādhara,
E
 śrīvāsādi - **A**gaura-bhakta-vṛṇḍa

h **D** **A**
 Hare kṛṣṇa hare kṛṣṇa
 kṛṣṇa kṛṣṇa **E** hare hare
 hare rāma hare rāma
 rāma rāma hare hare.



Om Namah Shivaya



ॐ नमः शिवाय //



om namah śivāya

Melodie: Franz Anderegg, Biel/Bienne

Mahamantra («Großes Mantra»)

Om Namah Shivaya

Spirituelle Übersetzung

Om Ehrerbietung dem Göttlichen in seiner Manifestation als Shiva, der Glückverheißende.

Bedeutung und Herkunft

„Om Namah Shivaya“ ist das Panchakshara Mantra von Shiva. „Om Namah Shivaya“ ist ein Dhyana Moksha Mantra, ein Mantra für die Meditation, ein Mantra, das zur Befreiung führt. „Om Namah Shivaya“ heißt: Om – unendlicher Klang, Namah heißt „Ehrerbietung, Gruß an“, Shivaya heißt „an Shiva“. Und Shiva heißt „der Glücksverheißende“, „der Wohlwollende“, „der Liebevoll“. Man kann auch sagen: „Ehrerbietung an die kosmische Liebe, an das Bewusstsein, das überall ist.“ „Om Namah Shivaya“ kann man auch insbesondere wiederholen, um loszulassen, um Gedanken loszulassen, um die Meditation zu vertiefen und um nach innen zu gehen.

Wort-für-Wort-Übersetzung

om heilige Silbe; **namas** n. Verneigung, Verehrung; **śiva** glückverheißend, m. Name eines der Hauptgötter des Hinduismus.

Om Namah Shivaya

Skala: Kāphī (काफी); (d.h.: entspricht „**dorisch**“; (= die Töne von **fis-moll**))

om namah śivāya

1. Quinte: **fis+h** Melodie: h ...
2. Quinte: **h+fis** Melodie: fis ...
3. Quinte: **fis+h** Melodie: h ...
4. Quinte: **fis+h** Melodie: fis ...
auf letztem Ton: **cis+fis** od. **fis+cis**

Om Namah Shivaya

Skala: Kāphī (काफी); (d.h.: entspricht „**dorisch**“; (= die Töne von **fis-moll**))

Melodie: Franz Andereg

Zeile 1.

Om na - mah Shi - va - - ya,

Zeile 2.

Om na - mah Shi - va - - - ya,

Zeile 3.

Om na - mah Shi - - va - ya.

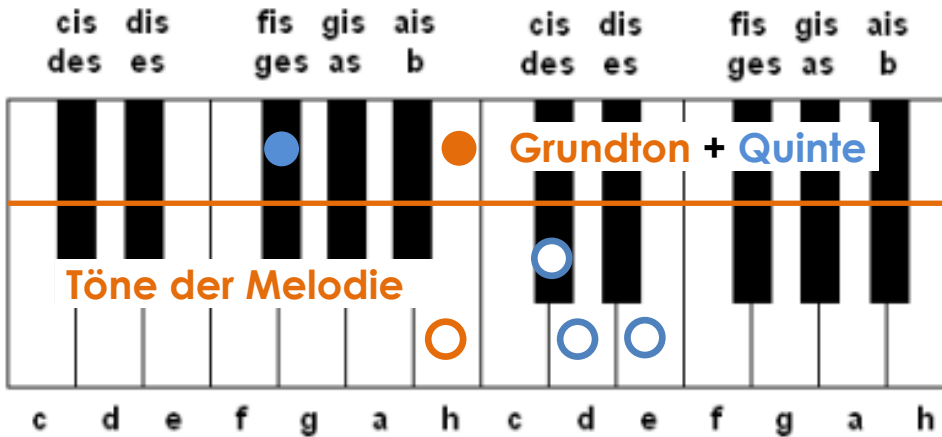
Zeile 4.

Om na - mah Shi - - - va - ya.

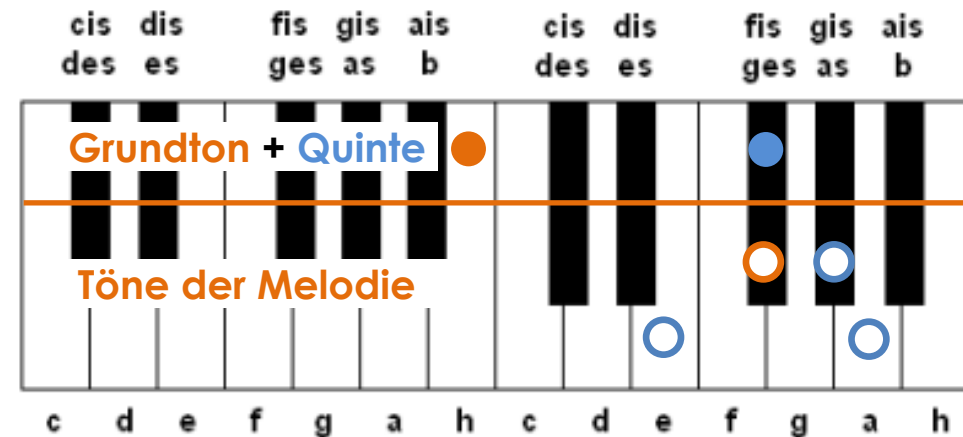
Om Namah Shivaya

Skala: Kāphī (काफी); (d.h.: entspricht „**dorisch**“; (= die Töne von **fis-moll**))

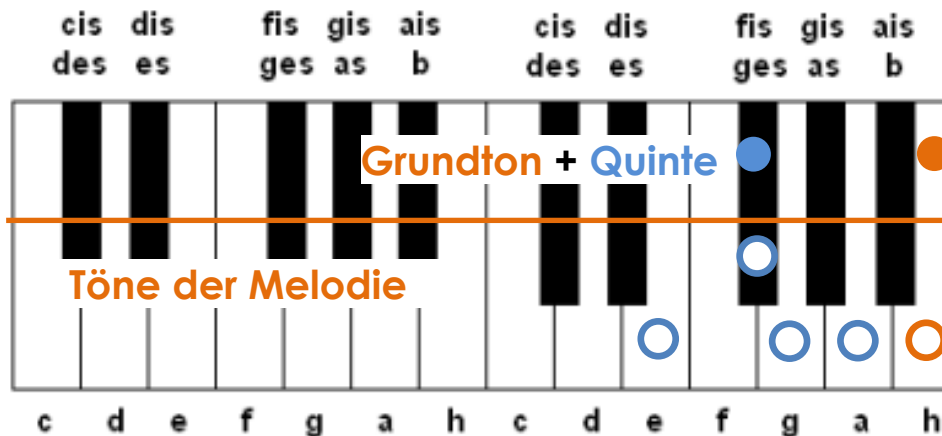
Zeile 1.



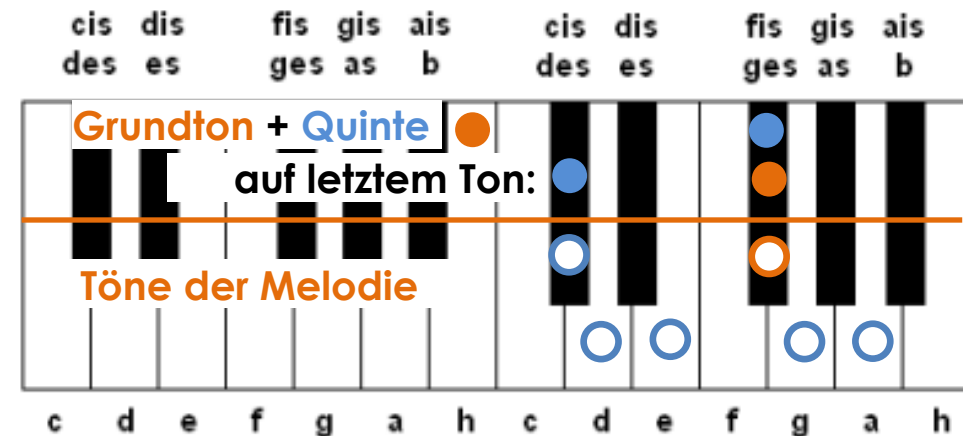
Zeile 2.



Zeile 3.



Zeile 4.



○ = erster Ton der Zeile

Amba Amba Taye

Erster Melodieton: H

Skala: h-moll

fis

h_m

Amba Amba Taye,

Akhilandeshwari niye

fis

cis

Annapurneshwari Taye,

Oh adi para Shakti niye.

O Mutter (Amba), Mutter, teure göttliche Mutter.

Die alles durchdringende Göttin vom Universum (Akhilandeshwari).

Göttin von Wohlstand und Erfolg (Ann-Purna, die voll Nahrung ist, göttliche Mutter,
Schenkerin von Nahrung für alle Wesen).

Du bist die ursprüngliche (adi), höchste (para) göttliche Energie, ewige Kraft
des Werdens (shakti).

Taye und niye können in etwa mit überall, rundherum übersetzt werden.

Deva Deva Sivananda

Erster Melodieton: g

C_m Deva Deva Es [Sivānanda]
B Dīna Bandhu C_m Pāhimām
C_m Chandravādāna Es Mandahāsa
B Premarūpa C_m Rakshamām

Sivananda, Inkarnation göttlicher Liebe, Bruder der Demütigen, möge er mich beschützen. Er hat ein Gesicht rein wie der Mond, mildes Lächeln, Verkörperung von Liebe, möge er mich beschützen.

Guru Kirtan für [Sivananda] oder andere Gurus

Govinda Hare OM

Erster Melodieton: ...

am em am em
Govinda Hare Om, Hare Hare
am em am em
Gopala Hare O - OM

(2x)

C G F
Sada - Sadhana, Ananda
am F C
Bhavana, Vishnu Sadhana,
em am
Hare Om.

Shiva Shankara

Jey Shiva Shankara (2x)

Jey Shiva Shanka Hari Om

Jey Shiva Shankara,
Parameshwara

Jey Shiva Shanka Hari Om

Om Namō Shivaya (2x)

Durge Durge Durge

dm C
 Durge Durge Durge,
 dm C dm
 Durge jay jay Ma.
 dm C dm
 Karuna-Sagari Ma.
 dm C dm
 Kali kapalini Ma (jay-a).
 C Jagad-Oddharini Ma.
 dm C dm
 Jagad-Ambe jay jay Ma.

«Oh Durge, gepriesen und geehrt,
 du Ozean des Mitgefühls, Göttliche Mutter.
 Du schädeltragende Kali. Du Befreierin und Retterin der Welt,
 der Schöpfung, Sieg und Ehre dir.»

Bhajan: Durga und Kali sind Aspekte von Muttergöttinnen,
 welche innere Dämonen wandeln und befreien.

Raghupati Raghav Raja Ram

raghupati rāghava rājārām,

pati ta pāvana sītārām

īśvar allāh tere nām,

saba ko san mati de bhagavān

"Rama, Herr der Himmel, gesegnet sei dein Name. Manche von uns nennen dich Shiva, andere Allah, aber wir bitten Dich, Gott: Segne uns alle."

Lieblingsmantra von Mahatma Ghandi

Raghupati ragava

Voc 1 D C Bb C D



Rag-hu-pa-ti rag-ha-va Ra-ja Ra - - m pa-ti-ta paa-va-na si-ta - - ram.

Voc 1 D G C' D

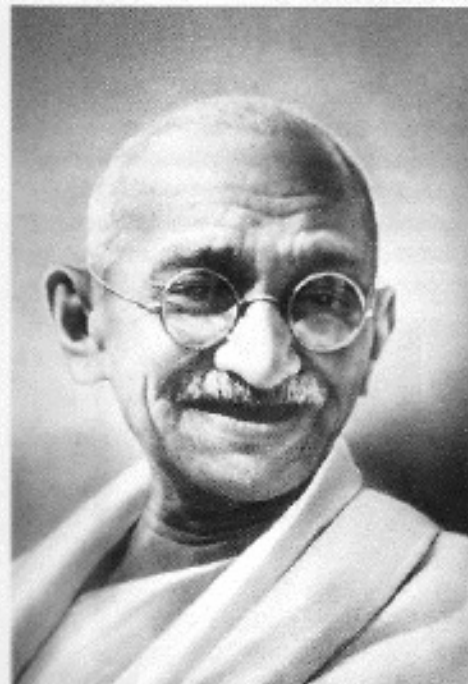


Ish-war, Al-lah- te-ro naam, sa-ba-ko san-ma-ti de- bha-ga-van.

Voc 2



Voc 3



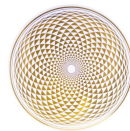
"Rama, Herr der Himmel,
Gesegnet sei Dein Name.
Manche von uns nenne dich Shiva,
andere Allah,
aber wir bitten Dich, Gott:
Segne uns alle."

Ein Lieblingsmantra von Mahatma ("Große Seele") Ghandi. Wie kaum ein anderes weist es darauf hin, dass der Name Gottes in den verschiedenen Religionen der Welt doch immer denselben Gott meint. Ghandis letztes Wort nach dem Attentat, an dessen Folgen er starb, war "Ram" – "grenzenlose Freude", einer der Namen Gottes.

"Jede Wiederholung ergibt eine neue Bedeutung. Jede Wiederholung des Mantras bringt uns Gott näher."

Mahatma Ghandi

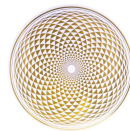
Das Harmonium



Das Harmonium



Harmonium spielen



heilkraft mantra
heilkraftmantra.bewusstwie.org

Grundlagen des Harmoniumspiels I

Richtig sitzen

- „Sukhasana“ (aufrecht, Knie unterhalb Becken, ...)
- Patanjali Yoga Sutren 2.46: „Sthira sukham asanam“
Die Körperhaltung sollte stabil & fest (siram) und zugleich angenehm, leicht und freundlich (sukham) sein.

Beginnen: Tasten zuerst

1. zuerst Tasten drücken
2. dann pumpen (**crescendo**; langsam lauter werden)
(Schonung des Instruments; der Druck aus den Kammern muss entweichen können)



Aus der **Stille** in den **Klang**

Enden: Tasten zuletzt

1. pumpen langsam beenden
(**diminuendo, decrescendo**; d.h. langsam leiser werden)
2. Tasten loslassen



Aus dem **Klang** zurück in die **Stille**

Balgbewegung

1. schnell loslassen, langsam heranziehen
2. Unabhängigkeit von rechter und Linker Hand !

Grundlagen des Harmoniumspiels II

Richtig registrieren

- Was gefällt dir?
- Meine Empfehlung: weniger ist mehr!

Harmonium fertig zum einpacken

- Tasten, pumpen, arretieren, Tasten loslassen
(auch hier: zu Schonung des Instruments; der Druck aus den Kammern muss entweichen können)
- Vorsicht: bei Instrumenten bei denen der Korpus in den Koffer versengt wird alle Register vorher reinschieben

Verschiedene Spielweisen

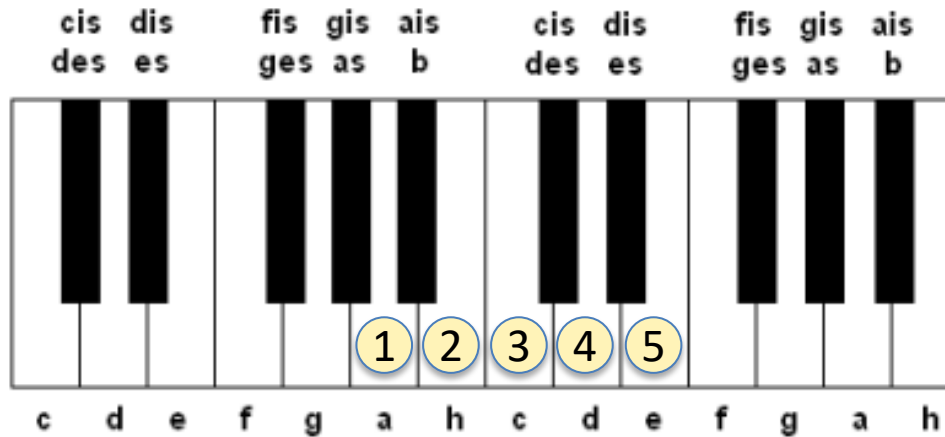
1. Grundton + Quinte (2 Töne)
2. nur Melodie
3. Akkordton + Melodie
4. Akkord (Dreiklang)

siehe bei den einzelnen Mantras

Fingersatz & Handhaltung

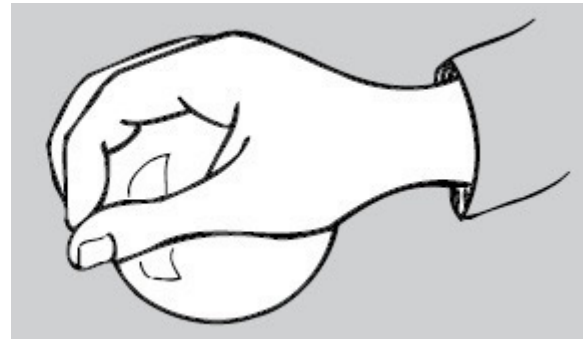
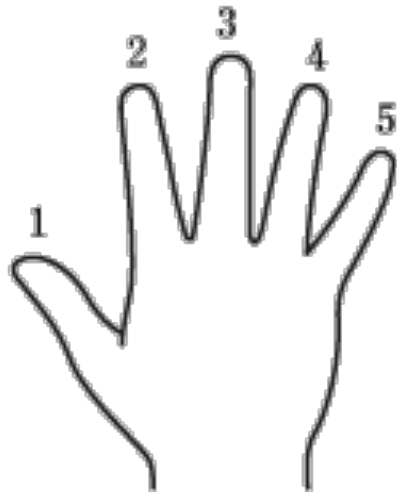
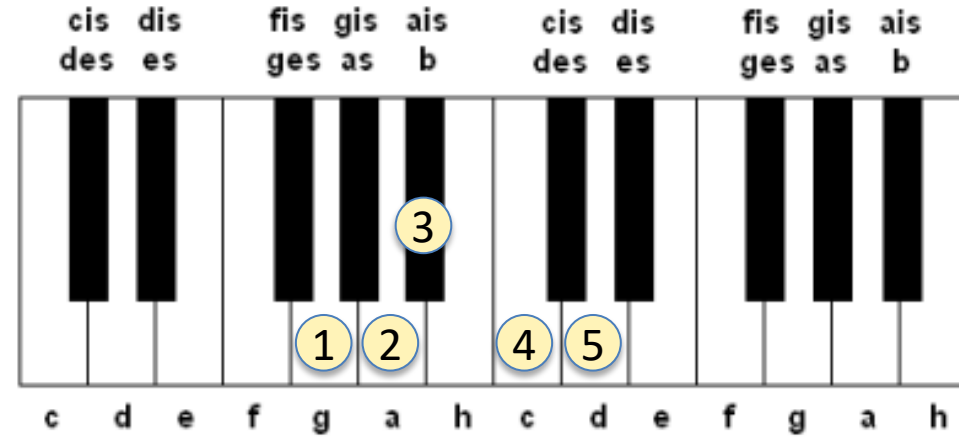
z.B.:

hier: a-moll Skala (1-5)



z.B.:

hier: g-moll Skala (1-5)



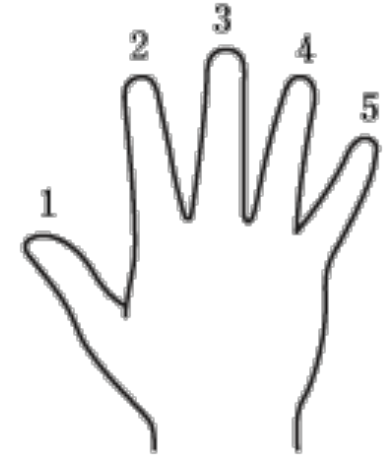
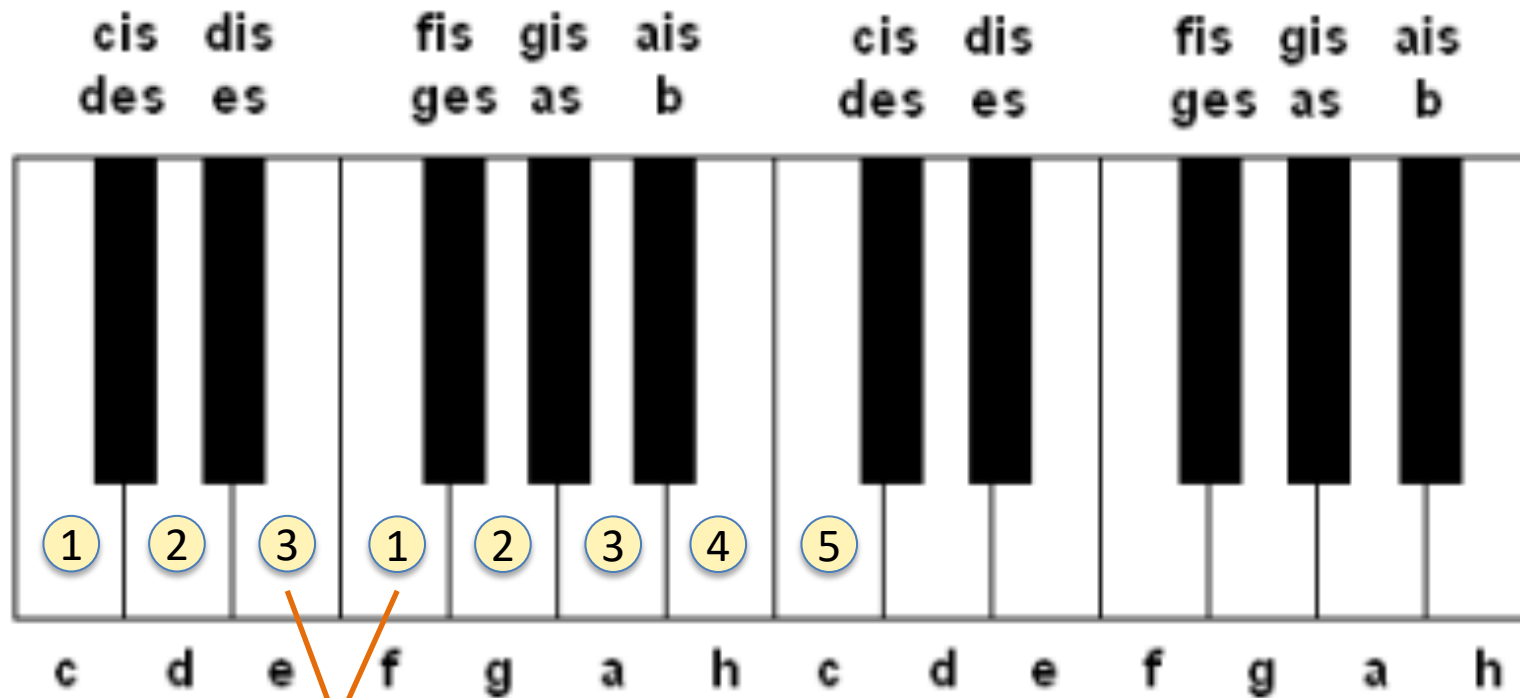
Umschliesse mit deiner Hand eine imaginäre Seifenblase.

Halte sie locker, so dass sie nicht platzt.

Fingersatz ganze Skala (1.-8. Ton)

z.B.:

hier: C-Dur Skala (1-5)

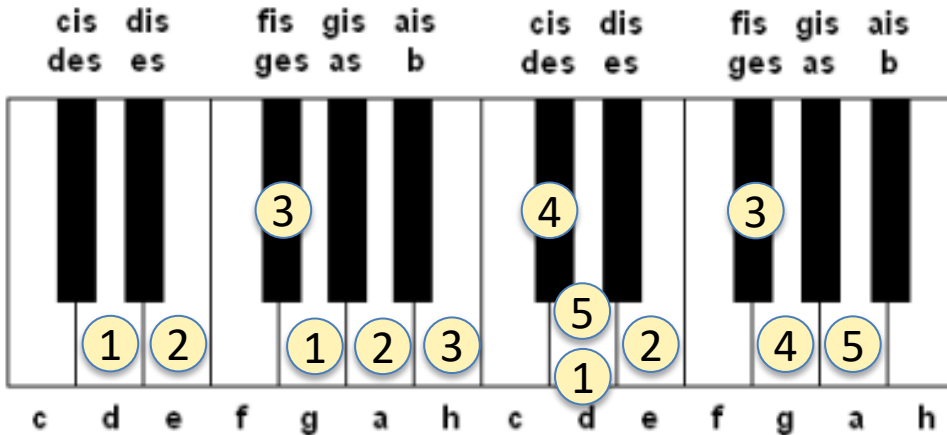


Daumen
unter dem Ringfinger
nach rechts

ital.:	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si	Do
ind.:	Sa	Ri	Ga	Ma	Pa	Dha	Ni	Sa

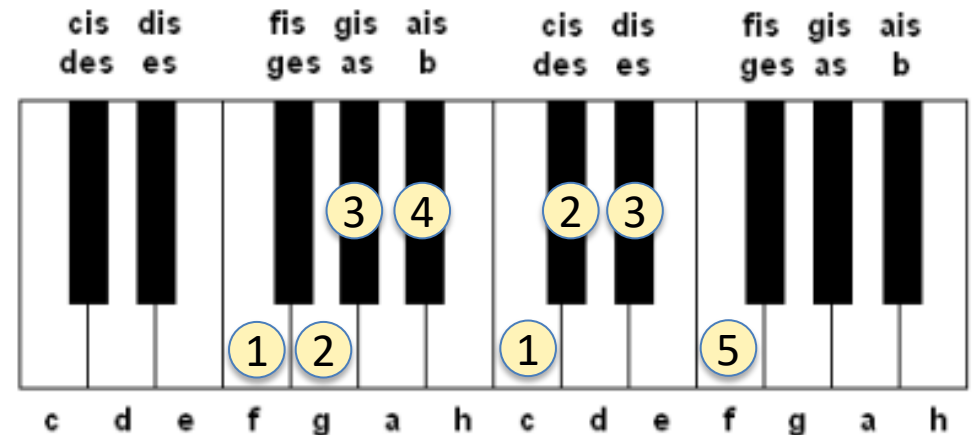
Fingersatz

exemplarische Auswahl

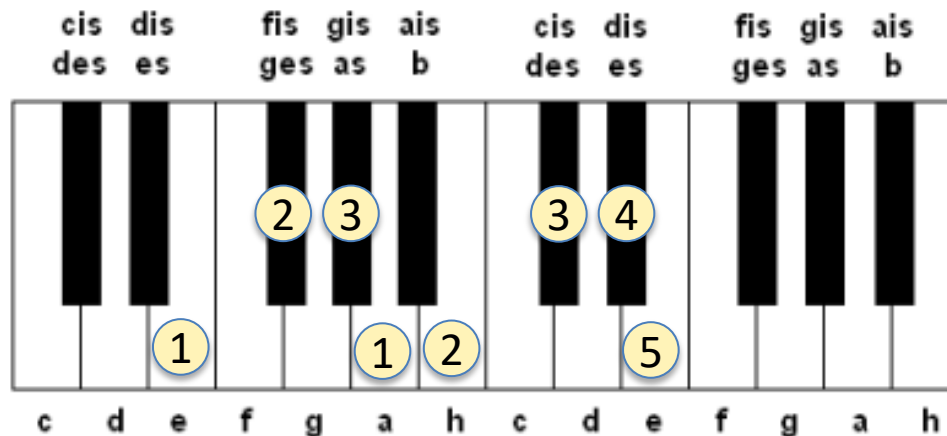


D-Dur Skala (1-8)

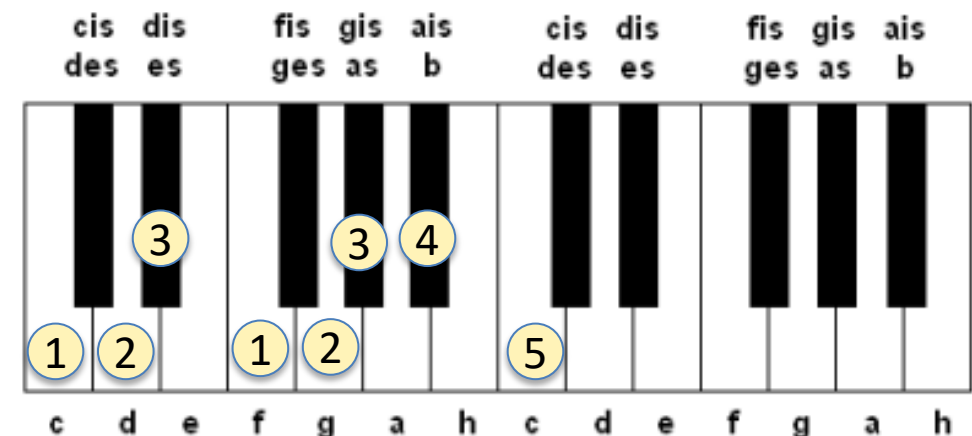
D-Dur Skala (1-5)



f-moll Skala (1-8 = kompl. Tonleiter)



E-Dur Skala (1-8 = kompl. Tonleiter)



c-moll Skala (1-8 = kompl. Tonleiter)

Harmonium spielen (hier: Mantra „OM Shakti OM“)

● Grundton
● Quinte

1. zwei Töne gleichzeitig (meist **Grundton + Quinte**)

cis dis des es fis ges as b cis dis des es fis ges as b

a-moll
(Grundton unten)

cis dis des es fis ges as b cis dis des es fis ges as b

d-moll
(Grundton oben)

2. wie oben, nur „umgekehrt“ (in 2 Lagen)

cis dis des es fis ges as b cis dis des es fis ges as b

a-moll
(Grundton oben)

cis dis des es fis ges as b cis dis des es fis ges as b

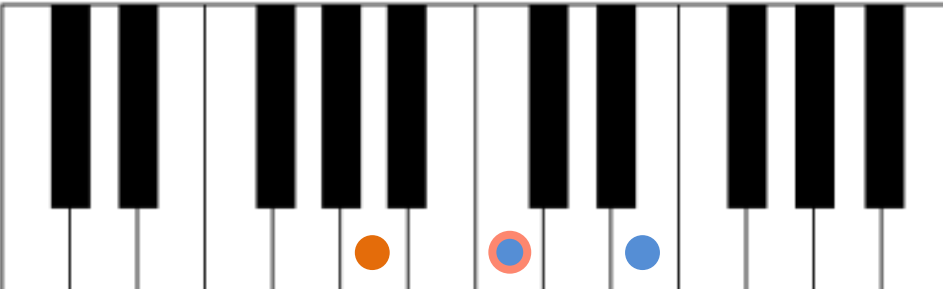
d-moll
(Grundton unten)

Harmonium spielen (hier: Mantra „OM Shakti OM“)

	Grundton
	Terz
	Quinte

1. Akkord (Grundton + Terz + Quinte)

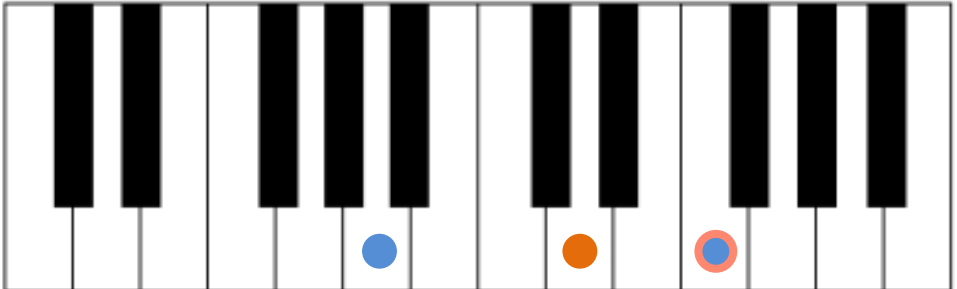
cis dis des es fis gis ges as b cis dis des es fis gis ges as b



c d e f g a h c d e f g a h

a-moll

cis dis des es fis gis ges as b cis dis des es fis gis ges as b

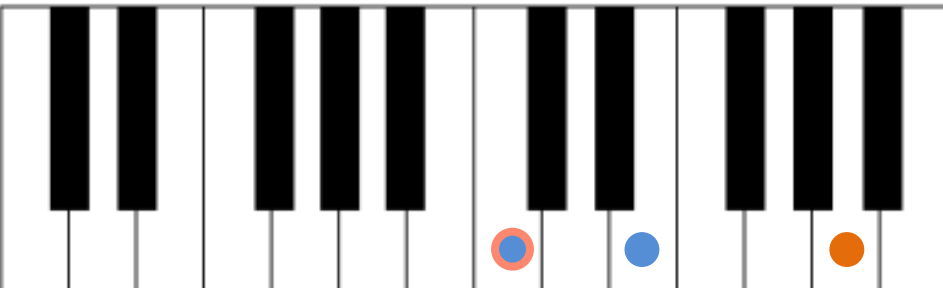


c d e f g a h c d e f g a h

d-moll

2. wie oben, in „Umkehrung“

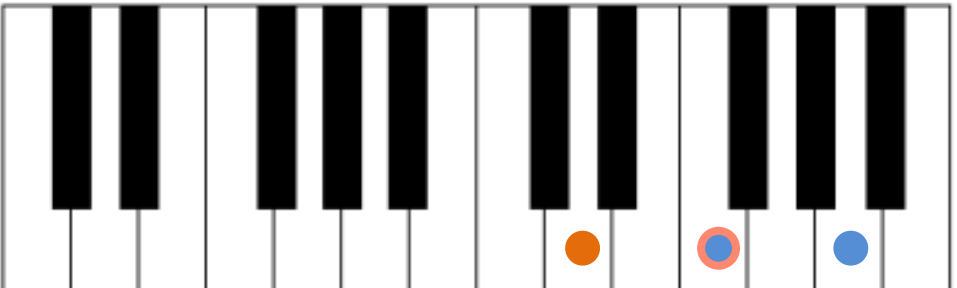
cis dis des es fis gis ges as b cis dis des es fis gis ges as b



c d e f g a h c d e f g a h

a-moll

cis dis des es fis gis ges as b cis dis des es fis gis ges as b



c d e f g a h c d e f g a h

d-moll

Harmonium spielen (hier: OM Shakti OM)

- Grundton
- erster Melodieton
- Melodieton

3. Melodie

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais
des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

a-moll

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais
des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

d-moll

4. Grundton + Melodie

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais
des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

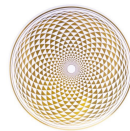
a-moll

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais
des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

d-moll

Mantra & Sanskrit





OM

A - U - M

Definition

mantra

[Geist, Verstand]
[spirit]

für
for

[Werkzeug]
[tool]

Strophe aus
dem Veda

Rat, Plan,
geheimer Plan

Gebetsformel

Vedischer
Spruch,
Gebet, Lied

Verabredung,
Beratung,
Entschliessung

heiliger Spruch,
Gebet

Hymne,
Anrufung

magische Formel,
Zauberspruch

Mantras sind traditionell Energien, die schon immer im Universum existierten und weder erfunden noch vernichtet werden können. Sie wurden von selbstverwirklichten Weisen (Rishis) "geschaut" d.h. in tiefer Meditation empfangen. Mantras sollten befreien und haben eine sehr starke energetische Wirkung. Um diese Energien zu aktivieren wird das Mantra in einem bestimmten Rhythmus und in möglichst korrekter Aussprache wiederholt. Es gibt viele verschiedene Mantras mit unterschiedlichen Wirkungen. *(Quelle: Yoga-Vidya-Wiki)*

Mantra-Typen

langsam

schwebend

authentisch indisch

schnell

rhythmisch / perkussiv

... (?)

Mantra-POP (Schlager)

Bija

einsilbige Keim- oder Samen-Mantras

chakra 7 (Sahasrara, Kronen- o. Scheitelchakra)



"OM"- chakra 6 (Ajnya, Stirnchakra)

"HAM"- chakra 5 (Vishuddha, Hals- oder Kehlkammer)

"YAM"- chakra 4 (Anahata, Herzchakra)

"RAM"- chakra 3 (Manipura, Nabel- oder Solarplexuschakra)

"VAM"- chakra 2 (Svadhisthana, Sakral- od. Sexualchakra)

"LAM"- chakra 1 (Muladhara, Wurzelchakra)

Saguna

mit Eigenschaften und Form



Nirguna

formlos

holistisch

multidimensional

Kirtan = कीर्तन kīrtana n., "wiederholen"
 Bhajan = Sanskrit भज, bhaj, „verehren“

Praktizieren - Sadhana

still
menal

chanten

1. Varna – Aussprache (48 Laute)
2. Svvara – Note
3. Matra – Tempo
4. Balam – Kraft
5. Sama – Kontinuität
6. Santam - Zusammenfügen

Sprechend
Japa-Meditation

MEDITATION

Die sechs Teile eines Mantras

1. **Rishi** - der Seher, der durch dieses Mantra zum ersten Mal Selbstverwirklichung erlangte und dieses Mantra der Welt gab. Der Weise Vishwamitra ist z.B. der Rishi des Gayatri Mantras.
2. **Versmass** - das Versmass steuert die Stimmlage.
3. **Devata** - eine kosmische Energie, ein niedrigeres oder höheres übernatürliches Wesen, als beseelende Kraft. Dieses Devata ist die Gottheit, die Energie, die dem Mantra vorsteht.
4. **Bija** - der Same ist ein bedeutsames Wort oder eine Reihe von Worten, die dem Mantra eine besondere Kraft geben. Das Bija ist die Essenz des Mantras.
5. **Shakti** - die Shakti ist die Energie in Form des Mantras, d.h. der Schwingungsformen, die durch Klänge geschaffen werden. Sie bringen den Menschen zu dem verehrten Devata.
6. **Kilak** - Säule oder Bolzen. Sie verschließt das im Mantra verborgene Mantra Chaitanya. Sobald das Siegel durch ständige und fortgesetzte Wiederholung des Namens entfernt worden ist, enthüllt sich das verborgene Chaitanya. Der Meditierende hat dann den Darshan (Vision) des Ishta Devata (geliebte Gottheit; Wunschgottheit)

IAST – Umschrift

International **A**lphabet of **S**anskrit **T**ransliteration
(**I.A.S.T.**) ist ein Schema der Umschrift, der Transkription, von indischen Schriftarten, insbesondere Devanagari, als auch als Sanskrit Umschrift mit diakritischen Zeichen in römische Schrift.

Die verwendeten Buchstaben mit Zusatzzeichen:

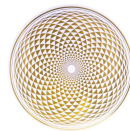
Ā ī ū ṛ ṝ ḷ ḹ ṅ ñ ṭ ḍ ṇ ṁ ś ṣ ḥ

Mehr dazu: https://wiki.yoga-vidya.de/Sanskrit_Alphabet

(...) Bei den **Vokalen (Selbstlaute, Svāra)** wird zwischen Kurz- und Langvokal unterschieden (kurz a vs. lang ā usw.) Die sogenannten (historischen) Diphthonge e, ai, o und au werden stets lang gesprochen. Besonders zu beachten sind auch die beiden silbischen Vokale ṛ und ḷ, die ebenfalls eine kurze (Hrasva) und eine lange (Dirgha) Variante haben. Die Vokale des Sanskrit erscheinen im Folgenden in der Devanagari-Schrift, zusammen mit der wissenschaftlichen Transliteration und ihrer Aussprache sowie einem Wortbeispiel aus dem Sanskrit nebst deutscher Bedeutung:

- अ a (kurz) wie in engl. sober*, z. B.: manas "Geist, Denken"
 आ ā (lang) wie in Saal, z. B.: rājan "König"
 इ i (kurz) wie in Sinn, z. B.: bhikṣu "Bettelmönch"
 ई ī (lang) wie in Liebe, z. B. bīja "Keim"
 उ u (kurz) wie in Ruck, z. B. buddha "erwacht, der Erwachte"
 ऊ ū (lang) wie in Blume, z. B. rūpa "Form"
 ऋ ṛ (kurz) wie in Rikscha (aber gerolltes r), z. B. ṛṣi "Seher"
 ॠ ṝ (lang) wie in Riese, z. B. nṝṇām "der Männer" (Genitiv Plural von nṛ "Mann")
 ḷ ḷ (kurz) wie in Blick, z. B. kḷpta "vorbereitet"
 ॡ ḹ (lang) wie in Fliege (dieses lange silbische ḷ existiert nur der Vollständigkeit halber, es gibt kein Sanskritwort mit diesem Laut)
 ए e (lang) wie in See, z. B. kṣetra "Feld"
 ऐ ai (länger als) in Hai, z. B. maitrī "Freundschaft"
 ओ o (lang) wie in Rose, z. B. lobha "Gier"
 औ au (länger als) in Haus, z. B. bauddha "buddhistisch"

Harmonielehre

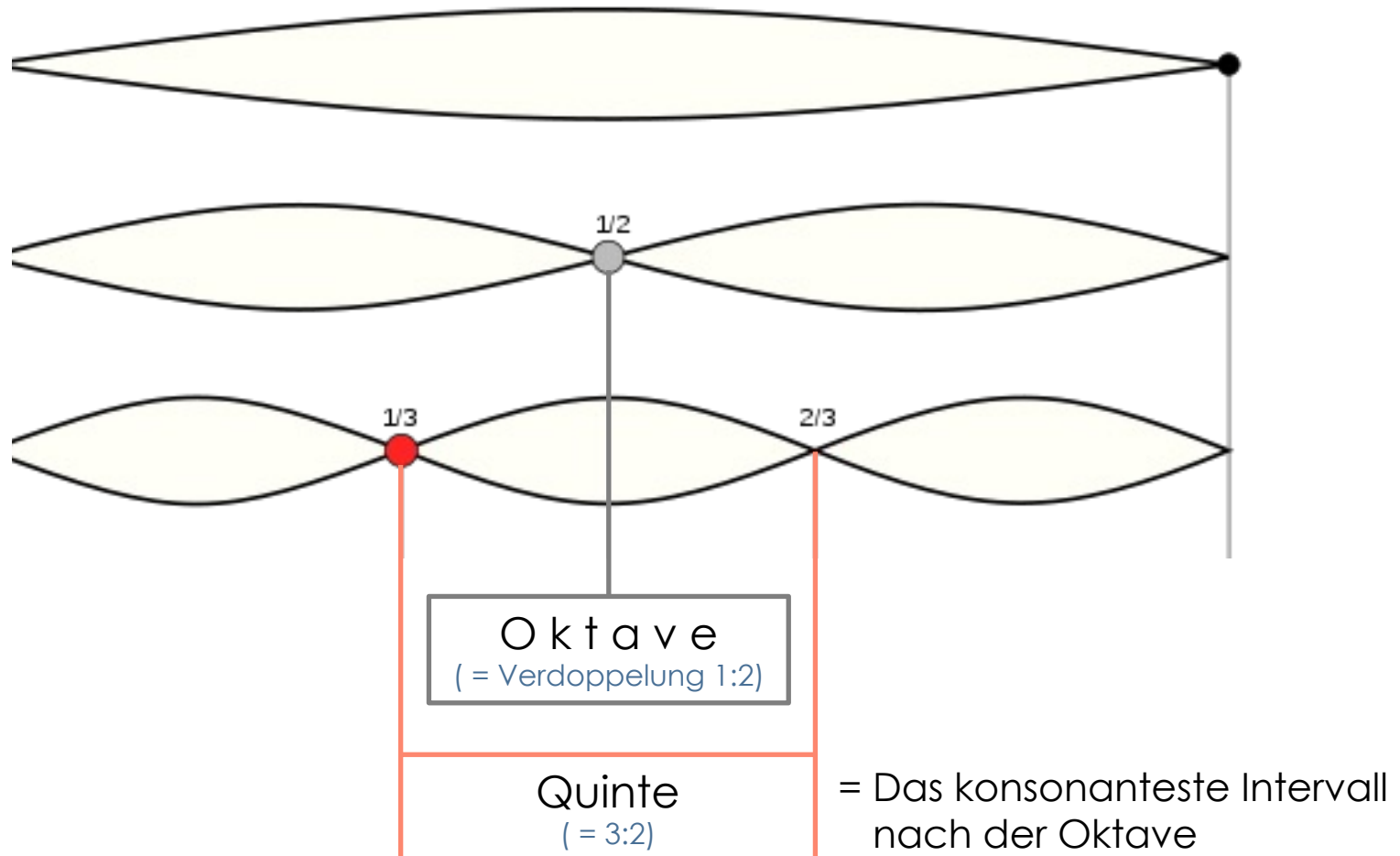


heilkraft mantra
heilkraftmantra.bewusstwie.org

NADA-BRAHMA – Die Welt ist Klang

Kosmische Oktave

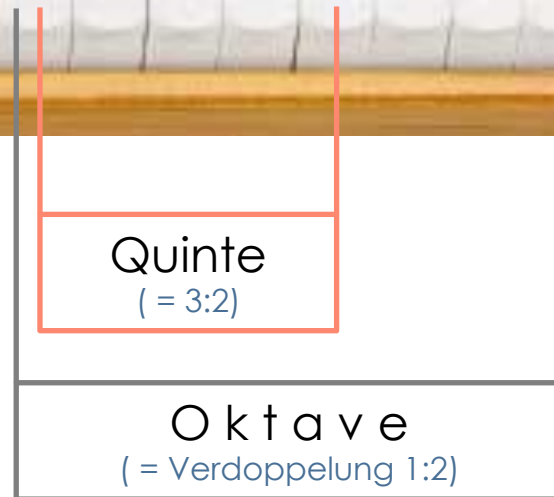
„Wir baden in **Klängen!**“ (Joachim Ernst Berendt)



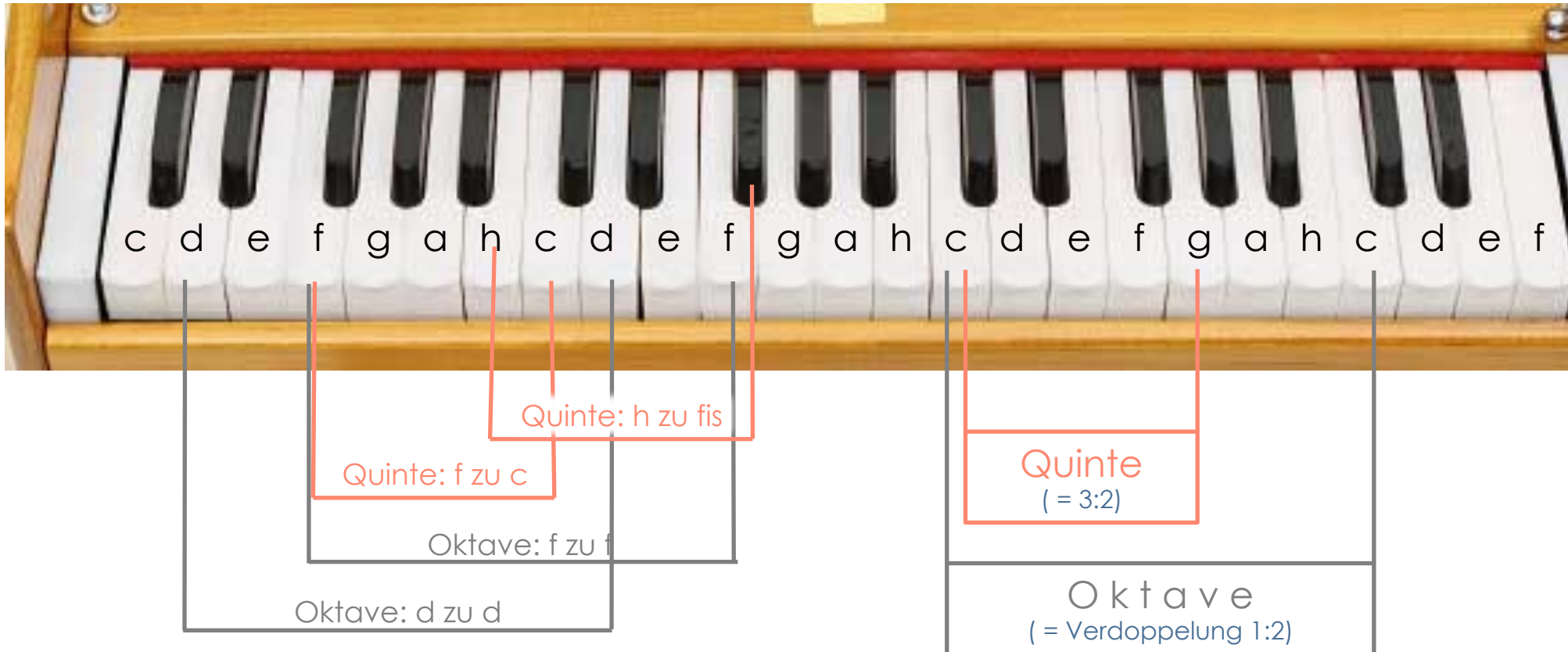
Grundton - Oktave - Quinte



simultan sukzessiv



Grundton - Oktave - Quinte



Jedes Intervall (also auch Oktave + Quinte)
kann von jedem Ton aus gebildet werden

Quinte = 5 Tonschritte
Oktave = 8 Tonschritte

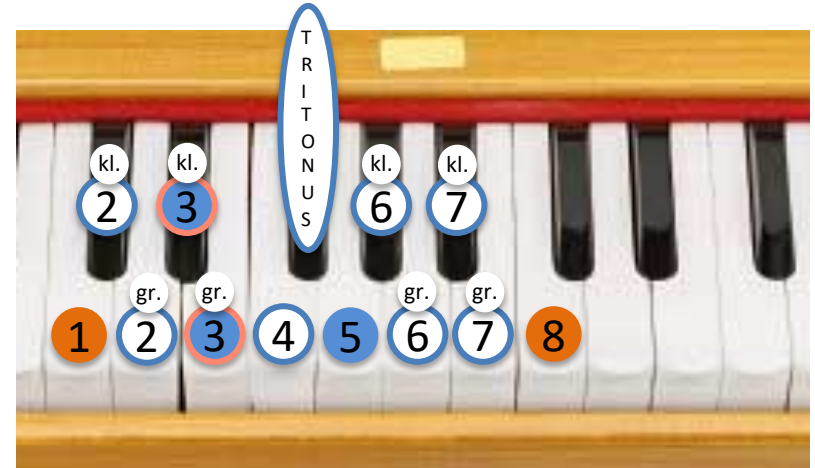
in der Dur- & moll Skala – d.h. beide!

Alle Intervalle „unserer“ Tonleitern

Intervall = Abstand zwischen 2 Tönen

reine Prim kleine Sekunde große Sekunde kleine Terz große Terz reine Quarte

reine Quinte kleine Sexte große Sexte kleine Septime große Septime reine Oktave



Dreiklang

Quinte

Terz

Grundton (Prim)

DUR **moll**

5 5

gr. 3 kl. 3

1 1

grosse Terz kleine Terz

indische Tonleiter: RAGA

- westliche Musik: - 12 Töne pro Oktave
 - DUR-/moll Skala: 7 Töne
- indische Musik: - 22 Töne pro Oktave (Shrutis; Mikrotöne)
 - ebenfalls 7 Haupttöne = Svaras

Grundton

Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni Sa

Do Re Mi Fa Sol La Si Do

im wesentlichen =

C D E F G A H C

indische Musik

weniger polyphon (d.h. Akkorde)

sondern eher der einzelne Ton

Häufig nur Grundton (Bordundton) + Quinte (Tanpura)



Raga-Skalensystem

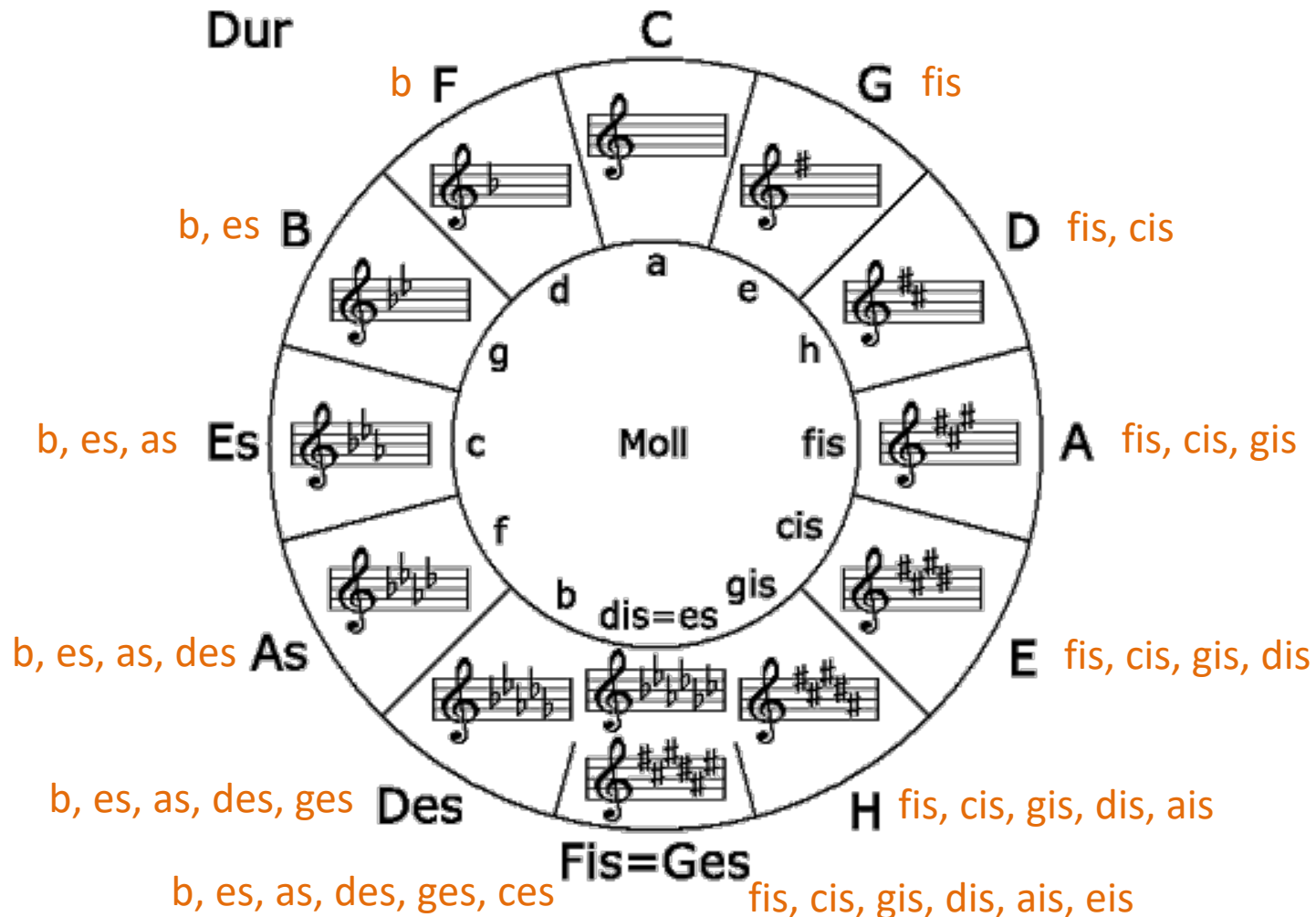
Quinte in allen Skalen!

1. Kalyāṇa (कल्याण)	c	d	e	fis	g	a	h	c	(entspricht dem lydischen Modus)
2. Bilāvala (बिलावल)	c	d	e	f	g	a	h	c	(entspricht dem Dur bzw. ionischen Modus)
3. Khamāja (खमाज)	c	d	e	f	g	a	b	c	(entspricht dem mixolydischen Modus)
4. Bhairava (भैरव)	c	des	e	f	g	as	h	c	(entspricht Zigeuner-Dur)
5. Pūrvī (पूर्वी) = Śrī (श्री)	c	des	e	fis	g	as	h	c	(keine Entsprechung)
6. Māravā (मारवा)	c	des	e	fis	g	a	h	c	(könnte als „Lydisch b9“ bezeichnet werden)
7. Kāphī (काफी)	c	d	es	f	g	a	b	c	(entspricht dem dorischen Modus)
8. Āsāvārī (आसावरी) = Jaunpūrī (जौनपूरी)	c	d	es	f	g	as	b	c	(entspricht dem reinen Moll bzw. äolischen Modus)
9. Bhairavī (भैरवी)	c	des	es	f	g	as	b	c	(entspricht dem phrygischen Modus)
10. Toḍī (तोड़ी)	c	des	es	fis	g	as	h	c	(keine Entsprechung)

Beispiel:
siehe Mantras
„Om Namah Shivaya“

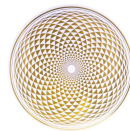
Skalen / Tonleitern

„Sortierung“ im Quintenzirkel



Der Quintenzirkel bildet die eigentlich richtige, ordentliche Sortierung ab. Folgenden Seiten: „einfache“ aufsteigende Sortierung an Klaviaturtasten.

DUR Skalen



Skalen / Tonleitern (hier: DUR-Tonleitern)

● Grundton
● Terz
● Quinte
○ Ton der Skala

c d e f g a h c d e f g a h

C - DUR

des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

Des - DUR $b b b b b$

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais

c d e f g a h c d e f g a h

D - DUR $\sharp \sharp$

des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

Es - DUR $b b b$

Skalen / Tonleitern (hier: **DUR**-Tonleitern)

- Grundton
- Terz
- Quinte
- Ton der Skala

des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

E - DUR # # # #

des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

F - DUR b

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais
des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

Fis/Ges - DUR # # # # # # b b b b b b

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais

c d e f g a h c d e f g a h

G - DUR #

Skalen / Tonleitern (hier: **DUR**-Tonleitern)

●	Grundton
●	Terz
●	Quinte
○	Ton der Skala

des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

AS - DUR $\flat \flat \flat \flat$

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais

c d e f g a h c d e f g a h

A - DUR $\sharp \sharp \sharp$

des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

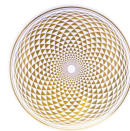
B - DUR $\flat \flat$

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais

c d e f g a h c d e f g a h

H - DUR $\sharp \sharp \sharp \sharp \sharp$

moll Skalen



Skalen / Tonleitern (hier: moll-Tonleitern)

- Grundton
- Terz
- Quinte
- Ton der Skala

des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h

c - moll $\flat \flat \flat$

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais

c d e f g a h c d e f g a h

cis - moll $\sharp \sharp \sharp \sharp$

des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

d - moll \flat

des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

Es/fis - moll $\flat \flat \flat \flat \flat \flat \sharp \sharp \sharp \sharp \sharp \sharp$

Skalen / Tonleitern (hier: **moll**-Tonleitern)

●	Grundton
●	Terz
●	Quinte
○	Ton der Skala

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais

c d e f g a h c d e f g a h

e - moll \sharp

des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

f - moll $b b b$

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais

c d e f g a h c d e f g a h

fis - moll $\sharp \sharp \sharp$

des es ges as b des es ges as b

c d e f g a h c d e f g a h

g - moll $b b$

Skalen / Tonleitern (hier: moll-Tonleitern)

●	Grundton
●	Terz
●	Quinte
○	Ton der Skala

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais

c d e f g a h c d e f g a h

gis - moll # # # # #

c d e f g a h c d e f g a h

a - moll

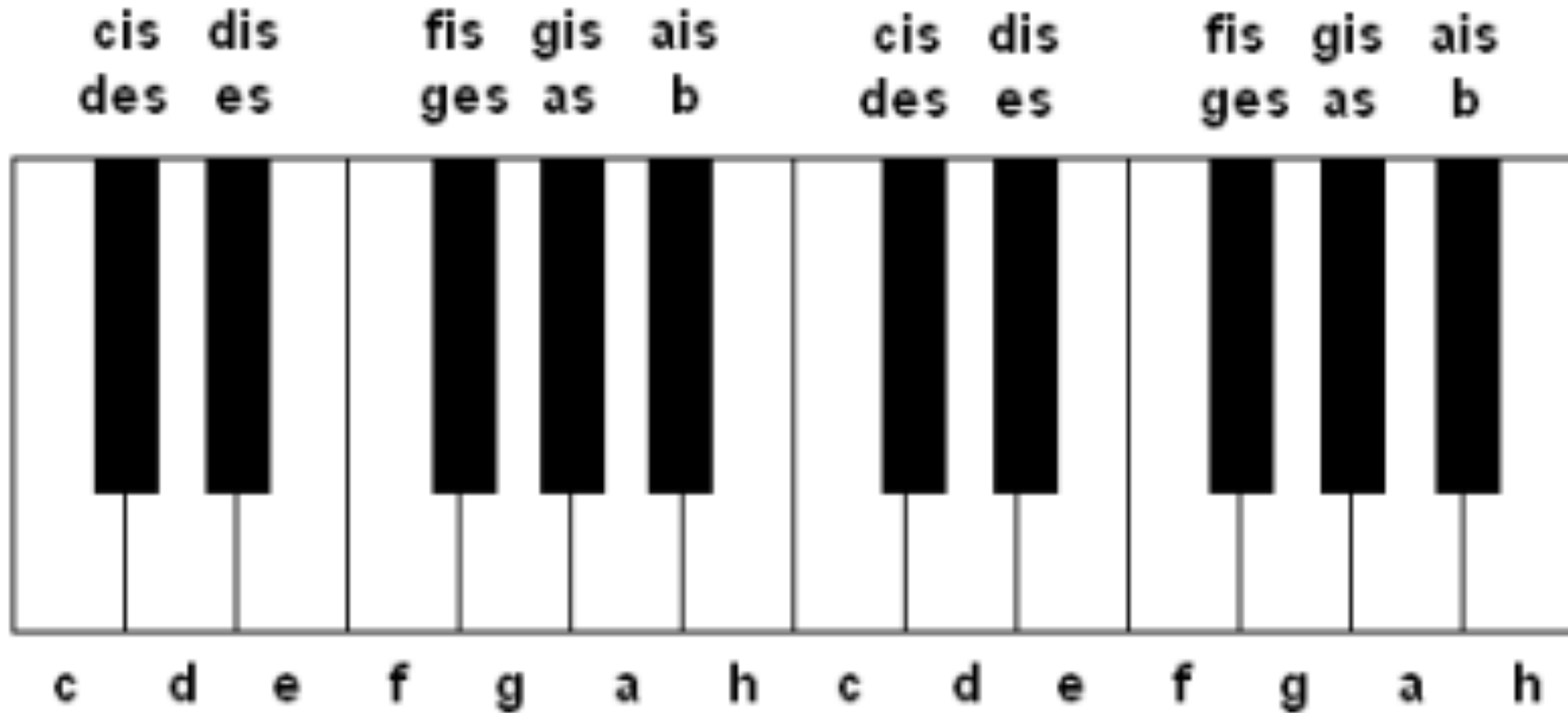
des es ges as b des es ges as b

b - moll b b b b b

cis dis fis gis ais cis dis fis gis ais

h - moll # #

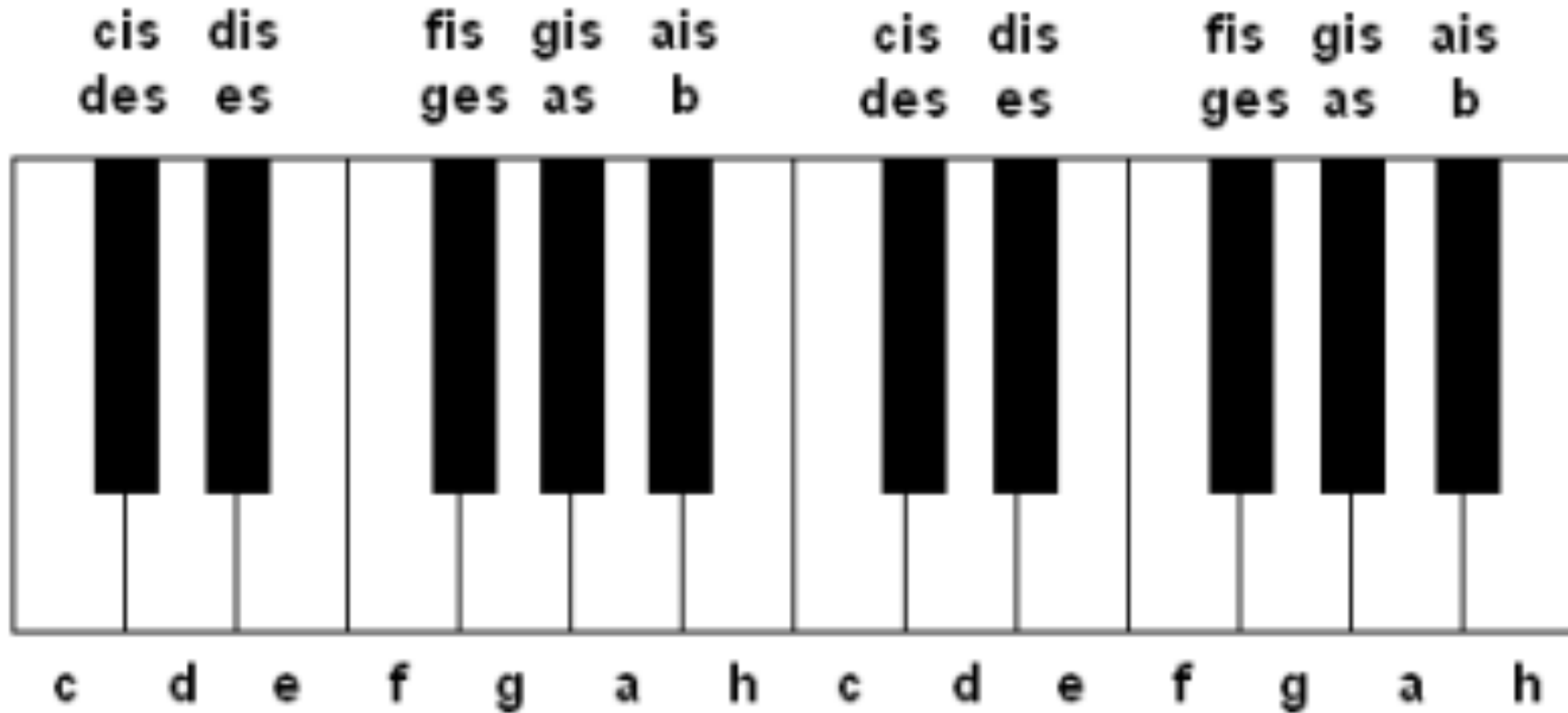
Klavatur



ital.: **Do** Re Mi Fa Sol La Si **Do**

ind.: **Sa** Re Ga Ma Pa Dha Ni **Sa**

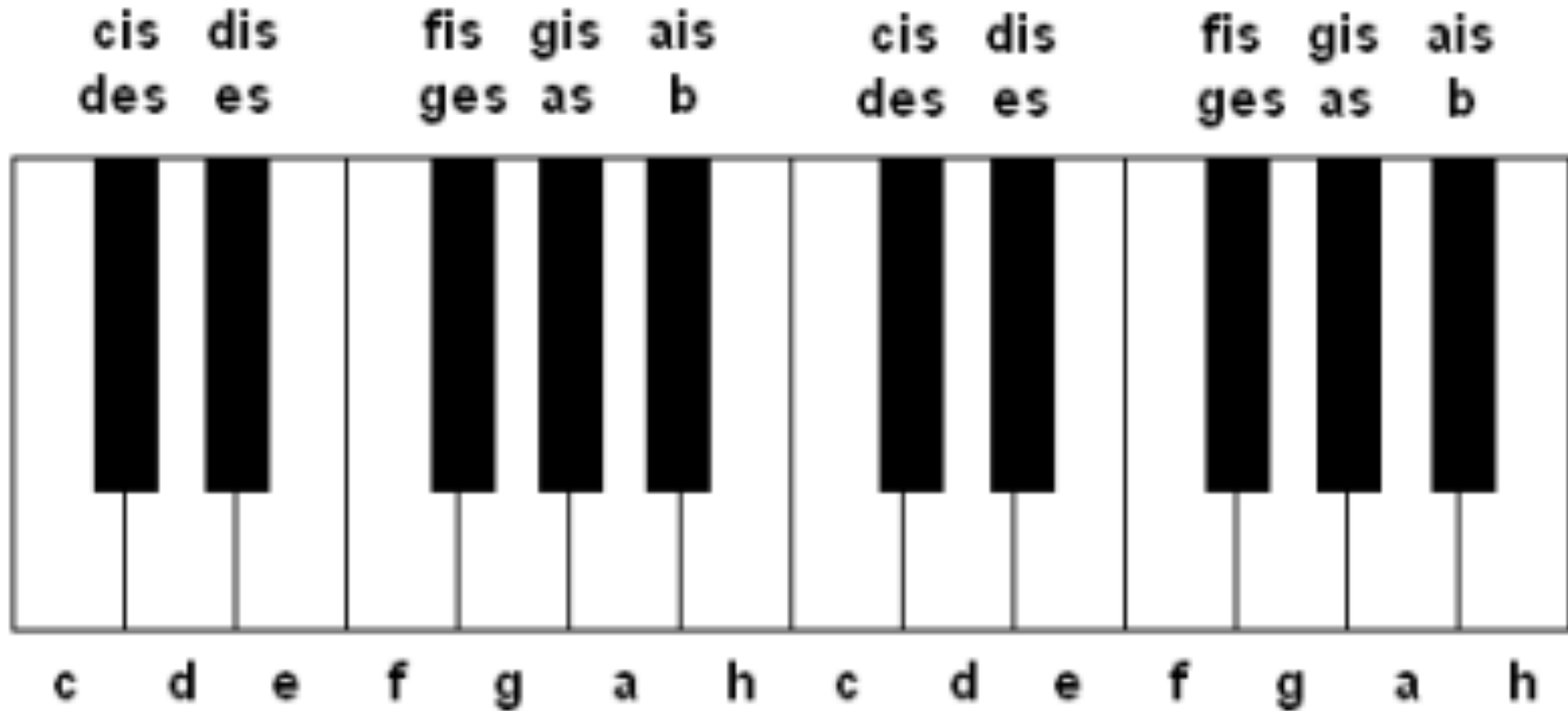
Klavatur



ital.: **Do** Re Mi Fa Sol La Si **Do**

ind.: **Sa** Re Ga Ma Pa Dha Ni **Sa**

Klavatur



ital.: **Do** Re Mi Fa Sol La Si **Do**

ind.: **Sa** Re Ga Ma Pa Dha Ni **Sa**

Vom angegebenen Akkordkürzel zur Harmoniumbegleitung

In vielen Liederbüchern, Mantrasammlungen, Notenbüchern, z.B. auch für Gitarren, oder auch bei der Online-Recherche sind für die Mantras und Lieder meist die Akkorde und die Tonart in dieser Form angegeben:

Beispiel hier: Soham Soham

=> Tonart: g-moll => Akkorde: g, C, g, d, g
(Grossbuchst. = Dur; Kleinbuchst. = moll)

3 einfache Arbeitsschritte:

1. Schreibe die Quinte

d.h. hier: g+d, C+g, g+d, d+a, g+d

2. Lege die Töne nah beisammen

Wenn die Töne so gespielt würden wie unter 1 notiert, wären dies zu grosse Sprünge für ein gebundenes Spiel. Ausserdem würde es etwas „sprunghaft“ klingen. Deshalb sollten die Töne so gelegt werden, dass die Übergänge nah zusammen liegen und die Wege kurz sind.

d.h. hier: g+d, g+C, g+d, a+d, g+d

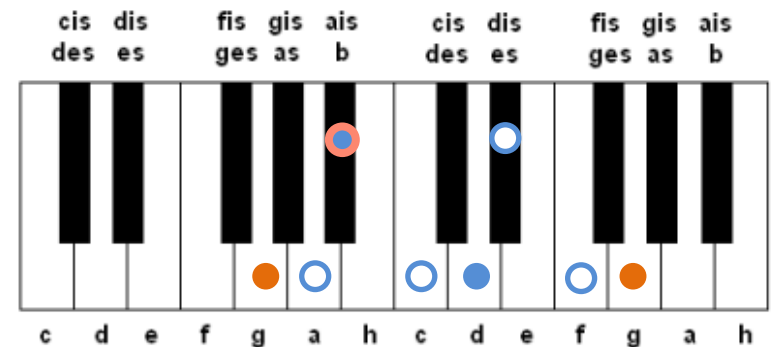
3. Schreibe die Fingersätze dazu

d.h. hier: g+d, g+C, g+d, a+d, g+d



rechte Hand

Skala dafür: g-moll



- Grundton
- Terz
- Quinte
- Ton der Skala