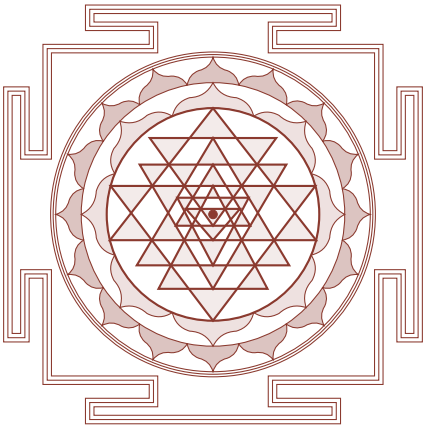


मूलाधारसाधना

Mūlādhāra-Sādhanā (mit Utkīlana-Mantra)

Rezitationstext, Umschrift, Übersetzung und Wort-für-Wort-Analyse

Jyotiṣa-Sādhanā des ersten Kursjahres (Kursband Ārambha I),
Yogānanda-Narasiṃha-Sādhanā

Herausgegeben von Yogi Narasimha
yoginarasimha.site

16. Oktober 2026

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung **1**
1.1 Text und Überlieferung 1
1.2 Gehalt und Symbolik 2

2 Rezitationstext **3**
2.1 Utkīlana-Mantra 3
2.2 Rāma-Kīrtana (Eröffnung) 3
2.3 Rāmacandra-Namaḥ (108x) 3
2.4 Nārāyaṇa-Kavaca 3
2.5 Sādhanā-Mantra (1008x) 3

3 Umschrift (IAST) **4**
3.1 Utkīlana-Mantra 4
3.2 Rāma-Kīrtana (Eröffnung) 4
3.3 Rāmacandra-Namaḥ (108x) 4
3.4 Nārāyaṇa-Kavaca 4
3.5 Sādhanā-Mantra (1008x) 4

4 Studienteil **5**
4.1 Utkīlana-Mantra 5
4.2 Rāma-Kīrtana (Eröffnung) 5
4.3 Rāmacandra-Namaḥ (108x) 5
4.4 Nārāyaṇa-Kavaca 5
4.5 Sādhanā-Mantra (1008x) 6

5 Quellenverzeichnis **7**
5.1 Textgrundlage 7
5.2 Literatur zur Einleitung 7

1 Einleitung

1.1 Text und Überlieferung

Woher das Werk stammt

Die *Mūlādhāra-Sādhanā* ist der praktische Kern der *Yogānanda-Narasiṃha-Sādhanā*, die der Kursband *Ārambha I* für das erste Studienjahr vorschreibt: vierzig Tage ohne Unterbrechung, begonnen an einem Donnerstag, auf nüchternen Magen, nach Osten gewandt, vor einer Gheelampe. Der Band begründet sie mit dem Studium des Bṛhat Parāśara Horā Śāstra: Wer dieses Werk in der Tiefe verstehen wolle, brauche „eine gute Gedächtnisfunktion und eine blitzschnelle Auffassungsgabe“, und dafür sei Narasiṃha, in der Form des Yogins Yoganarasiṃha, der rechte Gott.

Die Datenbank führt fünf Einträge: die sieben Keimsilben, die der Band Utkīlana-Mantra nennt und im Abschnitt über die Cakras vor dem Ritual bringt; dann, in der Reihenfolge des Rituals, den Rāma-Kīrtana zur Eröffnung; das Mantra an Rāmacandra, das hundertachtmal über Zuckerwasser gesprochen wird; das Nārāyaṇa-Kavaca, den „Panzer“; und das eigentliche Sādhanā-Mantra, das tausendachtmal wiederholt wird. Der Band selbst nennt das Ganze einen „vereinfachten Prozess“; es gebe ausführlichere Rituale.

Die hier abgedruckte Fassung

Gegen die Fassung des Kursbands vor dem Datenbank-Import gestellt, stimmen alle fünf Einträge im Wortlaut, in Devanāgarī und Umschrift. Keiner trägt vedische Akzente.

Die sieben Silben in der Yogakuṇḍalī-Upaniṣad

Für eine der fünf Formeln nennt der Band eine Schrift: die sieben Silben *hrīṃ bhaṃ saṃ paṃ phaṃ śaṃ kṣaṃ* würden in der *Yogakuṇḍalyupaniṣad* beschrieben. Das trifft zu, mit zwei Einschränkungen, die der Leser kennen sollte. Die Upaniṣad stellt die Reihe an den Anfang ihres dritten Kapitels und nennt sie *melanamanuḥ*, das „Mantra der Vereinigung“, nicht Utkīlana-Mantra. Und sie liest die sechste Silbe *saṃ*, mit dentalem Zischlaut, nicht *śaṃ*: *hrīṃ bhaṃ saṃ paṃ phaṃ saṃ kṣam* (so in der Fassung von sanskritdocuments). Dass die sieben Silben „die Türen zu den Cakras öffnen“ und je einem Cakra zugeordnet sind, sagt die Upaniṣad an dieser Stelle nicht; diese Zuordnung steht im Kursband, in einer eigenen Tabelle, und ist Lehre des Kurses.

Belegt ist dagegen der Zusammenhang, in den der Band die Silben stellt. Unmittelbar nach dem Mantra fragt in der Upaniṣad Brahmā den Śiva nach Neumond, erstem Mondtag und Vollmond – *amāvāsyā ca pratipat paurṇamāsī ca śaṅkara* (3.1) –, und genau diese drei Mondtage nennt der Kursband als Sinnbilder der drei Wege zum Yoga.

1.2 Gehalt und Symbolik

Ein Ritual in fünf Schritten

Die Sādhanā beginnt nicht bei Narasiṃha, sondern bei Rāma. Der Kīrtana *śrī rām jaya rām jaya jaya rām* wird mit geschlossenen Augen rezitiert, in der Kurzform *rām* ohne Endung, die die Datenbank als im Kīrtana üblich vermerkt. Dann wird ein Glas Wasser mit Rohzucker unter dem Mantra *oṃ rāmacandrāya namaḥ* gesüsst und getrunken; der Band sagt, das „versüsse das System“. Erst nach diesem freundlichen Auftakt folgt der Schutz.

Das *Nārāyaṇa-Kavaca* ist eine Gebärde mit dem bekanntesten aller Viṣṇu-Mantras, *oṃ namo nārāyaṇāya*. Bei *oṃ* kreuzt der Übende die Arme und berührt mit jeder Hand den gegenüberliegenden Fuss, bei *namo* den Körper mit beiden Handflächen, bei *nārāyaṇāya* den Kopf – dreimal. Das Mantra selbst ist alt und genau belegt. Die Nārāyaṇa-Upaniṣad bestimmt es als das *aṣṭākṣara*, das Achtsilbige, und zählt die Silben vor: *om ity ekākṣaram, namo iti dve akṣare, nārāyaṇāyeti pañcākṣarāṇi; etad vai nārāyaṇasyāṣṭākṣaraṃ padam* – „*om* ist eine Silbe, *namo* zwei, *nārāyaṇāya* fünf: das ist das Achtsilbenwort des Nārāyaṇa“ (Abschnitt 3). Ein „Panzer“, ein *kavaca*, wird es erst durch die Gebärde, die es auf den Körper legt – dasselbe Prinzip wie beim Nyāsa der Gaṇarāja-Sādhanā.

Das Sādhanā-Mantra

Das Mantra der Übung besteht nur aus Keimsilben und Rufen: *aṃ hrīṃ kroṃ kṣroṃ huṃ phaṭ*. Der Band erklärt seinen Bau. Ein Siddhi-Mantra beruhe „immer“ auf der Formel *aṃ hrīṃ kroṃ*; für das Mūlādhāra trete das Narasiṃha-Bīja hinzu, und zwar *kṣoṃ*, oder *kṣroṃ* für den, der in die Gāyatrī eingeweiht ist; abgeschlossen wird mit *huṃ phaṭ*. Die Datenbank führt die Form mit *kṣroṃ*.

Die Keimsilbe des Narasiṃha erklärt der Band ausführlich: *kṣa* sei die Silbe der Zerstörung, *kṣaya*, die in Narasiṃha alles Böse beseitige; aus ihr und den Silben des Mondes liessen sich die Bījas der verschiedenen Narasiṃha-Formen bilden, für Yoganarasiṃha *kṣoṃ*. Er beruft sich dafür auf das Tārā-Tantra und die Brahma-Saṃhitā. Diese Herleitung ist hier nicht an den genannten Texten geprüft und als Lehre des Kurses wiedergegeben, ebenso die Formel *aṃ hrīṃ kroṃ*.

Warum Narasiṃha, warum das Mūlādhāra

Der Name der Übung verbindet zwei Dinge, die zunächst nichts miteinander zu tun haben: einen Avatāra Viṣṇus und das unterste der Cakras. Der Band stellt die Verbindung über den Yoga her. Den Namen Yogānanda-Nṛsiṃha deutet er als „die ewige Glückseligkeit in der Vereinigung mit Nṛsiṃha“; der Weg dahin führe durch die sechs Cakras, und er beginne beim untersten, dem Mūlādhāra, dem „Wurzelstützpunkt“. Der Kurs geht ausdrücklich nur bis zur Sonnenregion unter dem Herzen; was jenseits liegt, verlange die Führung eines Gurus. Die Sādhanā ist so als Anfang gedacht und nicht als Ganzes, und der Band sagt das auch.

2 Rezitationstext

2.1 Utkīlana-Mantra

1

ह्रीं भं सं पं फं शं क्षं।

2.2 Rāma-Kīrtana (Eröffnung)

2

श्री राम् जय राम् जय जय राम्।

2.3 Rāmacandra-Namaḥ (108x)

3

ॐ रामचन्द्राय नमः।

2.4 Nārāyaṇa-Kavaca

4

ॐ नमो नारायणाय।

2.5 Sādhanā-Mantra (1008x)

5

अं ह्रीं क्रों क्ष्रों हुम् फट्।

3 Umschrift (IAST)

3.1 Utkīlana-Mantra

1

hrīṃ bhaṃ saṃ paṃ phaṃ śaṃ kṣaṃ।

3.2 Rāma-Kīrtana (Eröffnung)

2

śrī rām jaya rām jaya jaya rām।

3.3 Rāmacandra-Namaḥ (108x)

3

oṃ rāmacandrāya namaḥ।

3.4 Nārāyaṇa-Kavaca

4

oṃ namo nārāyaṇāya।

3.5 Sādhanā-Mantra (1008x)

5

aṃ hrīṃ kroṃ kṣroṃ huṃ phaṭ।

4 Studienteil

4.1 Utkīlana-Mantra

1

ह्रीं भं सं पं फं शं क्षं।

hrīṃ bhaṃ saṃ paṃ phaṃ śaṃ kṣaṃ।

[Sieben Bīja-Silben, die laut Yoga-Kuṇḍalini-Upaniṣad die Tür zu den sechs Cakras öffnen.]

Hrīṃ (avy.): Bīja-Silbe des Utkīlana-Mantra (Māyā-Bīja, keine denotative Wortbedeutung). **Bhaṃ** (avy.): Bīja-Silbe des Utkīlana-Mantra. **Saṃ** (avy.): Bīja-Silbe des Utkīlana-Mantra. **Paṃ** (avy.): Bīja-Silbe des Utkīlana-Mantra. **Phaṃ** (avy.): Bīja-Silbe des Utkīlana-Mantra. **Śaṃ** (avy.): Bīja-Silbe des Utkīlana-Mantra. **Kṣaṃ** (avy.): Bīja-Silbe des Utkīlana-Mantra (Kṣa-Bīja, Narasiṃha-Bezug laut Kapiteleinleitung).

4.2 Rāma-Kīrtana (Eröffnung)

2

श्री राम् जय राम् जय जय राम्।

śrī rām jaya rām jaya jaya rām।

Śrī Rām! Sieg Rām! Sieg, Sieg Rām!

Śrī (avy.): ehrwürdig, glanzvoll (Ehrentitel). **Rām** (avy.): Rām (kīrtan-Kurzform von Rāma, ohne Kasusendung; Rufname). **Jaya** (avy.): Sieg! Heil! (Interjektion, zum Imp. 2. Sg. von ji ’siegen’ erstarrt). **Rām** (avy.): Rām (kīrtan-Kurzform von Rāma). **Jaya** (avy.): Sieg! Heil! **Jaya** (avy.): Sieg! Heil! **Rām** (avy.): Rām (kīrtan-Kurzform von Rāma).

4.3 Rāmacandra-Namaḥ (108x)

3

ॐ रामचन्द्राय नमः।

oṃ rāmacandrāya namaḥ।

Oṃ. Verehrung Rāmacandra.

Oṃ (avy.): die heilige Silbe Oṃ, Praṇava. **Rāmacandrāya** (m. 4/1): dem Rāmacandra (Dat. Sg. von rāmacandra, m., Kompositum rāma + candra ’Mond’). **Namaḥ** (avy.): Verehrung, Huldigung.

4.4 Nārāyaṇa-Kavaca

4

ॐ नमो नारायणाय।

oṃ namo nārāyaṇāya।

Oṃ. Verehrung Nārāyaṇa.

Oṃ (avy.): die heilige Silbe Oṃ, Praṇava. **Namo** (avy.): Verehrung (namaḥ, Sandhiform vor n-). **Nārāyaṇāya** (m. 4/1): dem Nārāyaṇa (Dat. Sg. von nārāyaṇa, m.).

4.5 Sādhanā-Mantra (1008x)

5

अं ह्रीं क्रों क्ष्रौं हुम् फट्।

aṃ hrīṃ kroṃ kṣroṃ huṃ phaṭ।

[Siddhi-Mantra-Formel aṃ hrīṃ kroṃ mit dem Narasiṃha-Bīja kṣroṃ, abgeschlossen mit huṃ phaṭ.]

Aṃ (avy.): Bīja-Silbe der Siddhi-Mantra-Formel (keine denotative Wortbedeutung). **Hrīṃ** (avy.): Bīja-Silbe der Siddhi-Mantra-Formel (Māyā-Bīja). **Kroṃ** (avy.): Bīja-Silbe der Siddhi-Mantra-Formel. **Kṣroṃ** (avy.): Narasiṃha-Bīja (siehe Kapiteleinleitung: kṣa-Silbe + ra ’Agni’ + om, dem Kopf zugeordnet). **Huṃ** (avy.): Bīja-/Opferausruf (’Hūṃkāra’). **Phaṭ** (avy.): mystischer Abschluss-Ausruf (’Phaṭkāra’), vertreibende Kraft.

5 Quellenverzeichnis

5.1 Textgrundlage

Jyotiṣa-Sādhanā des ersten Kursjahres (Kursband Ārambha I), Yogānanda-Narasiṃha-Sādhanā

5.2 Literatur zur Einleitung

- **Vorlage**
- Kursband *Ārambha I*, Kapitel „Jyotiṣa Sādhanā des ersten Kursjahres“, Abschnitte „Yogānanda Narasiṃha Sādhanā“ bis „Mūlādhāra Sādhanā“: Ritualfolge und Anweisungen, die Deutung von *kṣa* und der Narasiṃha-Bījas, die Formel *aṃ hrīṃ kroṃ*, die Tabelle zur Zuordnung der sieben Silben zu den Cakras. Kollationiert gegen die Fassung vor dem Datenbank-Import: alle fünf Einträge im Wortlaut gleich.
- **Primärtexte**
- Yogakuṇḍalī-Upaniṣad, elektronischer Text der Sanskrit-Documents-Sammlung (`yogakund.itx`), Anfang des dritten Kapitels: *melanamanuḥ | hrīṃ bhaṃ saṃ paṃ phaṃ saṃ kṣam*; darauf 3.1 *amāvāsyā ca pratipat paurṇamāsī ca śaṅkara*, als Frage Brahmās (*padmaja uvāca*).
- Nārāyaṇa-Upaniṣad, elektronischer Text der Sanskrit-Documents-Sammlung (`nArAyaNopaniShat.itx`), Abschnitt 3 (*nārāyaṇāṣṭākṣaramantraḥ*): *om ity ekākṣaram, namo iti dve akṣare, nārāyaṇāyeti pañcākṣarāṇi, etad vai nārāyaṇasyāṣṭākṣaraṃ padam.*
- **Zum Datenstand**
- `muladhara-sadhana.utkilana-mantra.1` liest die sechste Silbe *śaṃ*, die Yogakuṇḍalī-Upaniṣad (Fassung sanskritdocuments) *saṃ*; die Datenbank folgt hier dem Kursband. Die deutsche Wiedergabe des Eintrags sagt „laut Yoga-Kuṇḍalini-Upaniṣad die Tür zu den sechs Cakras öffnen“ – an der Stelle der Upaniṣad steht das nicht, sie nennt die Reihe *melanamanuḥ*. Keine `citation` bei allen fünf Einträgen. Der Redaktion gemeldet, nicht geändert.
- **Nicht eingesehen**
- Tārā-Tantra und Brahma-Saṃhitā, auf die der Kursband die Deutung von *kṣa* und *kṣroṃ* stützt; das Nṛsiṃha-Purāṇa; eine Quelle für die Formel *aṃ hrīṃ kroṃ* und für den Rāma-Kīrtana; eine gedruckte Ausgabe der Yogakuṇḍalī-Upaniṣad, an der die Lesart *saṃ*/*śaṃ* zu prüfen wäre.