

MANTRA FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH

Diese Methode hilft dir beim Fokussieren – auf dein Ziel, das Finden der inneren Ruhe oder das Verinnerlichen eines Gedankens, der hilfreich sein kann. Vielleicht kennst du schon ein Mantra? Vielleicht möchtest du dir ein eigenes kreieren? Hauptsache es bringt dein Inneres zum Schwingen.

Wenn du die Methode einfach mal ausprobieren möchtest, dir aber kein Mantra einfällt, nutze vielleicht dieses: »Om Ah Hung«. Die erste Silbe dieses tibetischen Reinigungsmantras »Om« steht für das Sichtbare in der Welt, für den Körper, unsere physische Form und ruft »das Absolute« herbei. »Om« gehört zu den kurzen Mantren, bestehend aus den Vokalen A für das Physische, den Wachzustand oder das wache Bewusstsein, U für das Traumbewusstsein und M, welcher für den Tiefschlaf, das Bewusst-lose und die Erleuchtung steht. Diese heilige Silbe kann für sich allein klingen, wird aber auch am Beginn vieler Mantren gesprochen. »Om« hilft uns bei der Sammlung, dem Zu-uns-finden. »Ah« steht für die Sprache bzw. die Rede und reinigt unsere ausgesprochenen negativen Handlungen. »Hung« schließlich meint den Geist aller Buddhas und reinigt die von uns in Gedanken entwickelten negativen Haltungen.

METHODE

SCHRITT 1:

Suche dir einen ruhigen Ort. Finde eine bequeme Sitzposition und positioniere deine Hände locker, wie es für dich angenehm ist. Schließe deine Augen.

SCHRITT 2:

Sprich die drei Silben ganz für dich. Das darf leise oder sogar unhörbar in deinem Kopf geschehen. Es ist auch nicht wichtig, ob du deutlich sprichst. Hauptsache die Laute tönen und bringen deinen Körper in Schwingung.

SCHRITT 3:

Wiederhole das Mantra ungefähr fünf Minuten lang. Lasse deine Augen dabei geschlossen.

SCHRITT 4:

Nach dem letzten Mantra halte die Augen noch ein Weilchen geschlossen und lausche in die entstehende Stille. Spüre in dich hinein. Wie fühlst du dich? Vibriert dein Körper vielleicht an einer Stelle? Hat sich etwas verändert?

BEISPIELE ZUR INSPIRATION

Verschiedene tibetische Mantras

Gesungene Mantras:

Beispiel 1

Beispiel 2

individualisiertes Mantra - Beispiel für einen Geschäftsführer