



Mantren

Zuerst suchst Du Dir ein Mantra aus, dass Dir gefällt und gerade auch zu Dir passt.

Wenn Du ein Mantra auf Sanskrit wählst, dann achte darauf, dass Du auch verstehst, was es bedeutet.

Sonst kann es seine Kraft nicht entfalten.

Am besten ist es, das Mantra täglich für längere Zeit zu rezitieren.

Und so gehst Du vor:

- 1. Entspanne Dich und schliesse die Augen*
- 2. Konzentriere Dich zunächst auf Deine Atmung*
- 3. Denke nur an das Hier und Jetzt. Wenn Deine Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen, dann führ sie wieder zurück.*
- 4. Wiederhole still in Gedanken Dein Mantra*
- 5. Lass Atem und Mantra sich harmonisieren*
- 6. Konzentrier Dich auf die Bedeutung Deines Mantras*

Du kannst Dein Mantra auch laut vorsagen oder singen, es gibt viele Möglichkeiten.