

Eknath Easwaran

Mantram - Hilfe durch die Kraft des Wortes

Das Mantram ist eine kraftvolle geistige Formel für das Höchste, das wir uns vorstellen können. Ob wir es als Gott oder als das höchste Wesen bezeichnen: Mit dem Mantram wenden wir uns stets an das Beste und Tiefste in uns selbst. Nützliche Gewohnheiten werden gefördert, negative Gefühle abgebaut, wir finden zu einem zielbewußten Handeln.



esotera Taschenbücherei

Vorwort

Die Wirkung des Mantrams

Das Mantram ist eine kurze, eindringliche, geistige Formel für das Höchste, das wir uns vorstellen können, ob wir es als Gott bezeichnen, als die äußerste Realität, als das höchste Wesen oder als »Natur mit einem großen N«. Welchen Namen wir auch gebrauchen, mit dem Mantram wenden wir uns stets an das Beste und Tiefste in uns selbst.

Man hält das Mantram oft für eine exotische Erfindung, die aus Indien oder Tibet zu uns gekommen ist. Das Wort ruft in unserer Vorstellung das Bild eines Menschen hervor, der mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzt und tief in seinen monotonen Singsang versunken ist. Aber das Mantram muß nicht unbedingt etwas Fremdartiges sein. Mantriren sind in jeder großen geistigen Strömung entstanden, im Westen ebenso wie im Osten. Sie sind die Antwort auf ein allgemeines tiefes Bedürfnis im Herzen der Menschen.

Der erste Teil des Buches enthält Hinweise zur Auswahl und Anwendung eines geeigneten Mantrams. Die Wirkung des Heiligen Wortes ist am größten, wenn man es stillschweigend im Geiste wiederholt. Man muß es nicht laut rezitieren, man braucht keine festen Zeiten einzuhalten, es ist weder an einen bestimmten Ort gebunden noch ist eine besondere Ausrüstung oder Kleidung nötig. Man kann es im Laufe des Tages fast jederzeit und überall still für sich sagen: während eines Spazierganges, beim Zähneputzen, auf dem Postamt, wenn man in der Schlange warten muß. Dabei handelt es sich