

Die Kraft des Mantras

Lebensfreude und Gesundheit durch Wort und Klang

Seit Jahrtausenden werden Mantras in den mythischen Traditionen des Ostens zur Vitalisierung benutzt, sie helfen klar gefasste Absichten zu verwirklichen und inneren Frieden zu erreichen. Auch körperliche, emotionale und geistige Ungleichgewichte können sich harmonisieren durch die Rezitation von Mantras.

So finden wir Mantras aber nicht nur in den Veden, den heiligen Schriften des alten Indiens sondern auch in vielen anderen Traditionen und Religionen der Menschheit. Schon seit mehr als zwei Jahrtausenden benutzt man heilige Worte auch im Christen- und Judentum. Im Buddhismus, im Sufismus, in der altchinesischen Weltanschauung, bei den indianischen Schamanen und den Ureinwohnern Australiens ist die

Heilende Kraft des Wortes

heilende Kraft des gesungenen Wortes ebenso schon seit langem bekannt. Der japanische Wasserforscher Masaru Emoto machte die Kraft des Wortes sichtbar, indem er Wasser z. B. vor und nach einem Gebet als Wasserkristalle fotografierte.

In der altindischen Sprache Sanskrit setzt sich „Mantra“ zusammen aus den beiden Wurzeln „man“ und „tra“. „Man“ bedeutet „denken, verweilen, nachsinnen“. Die Silbe „tra“ steht für „hinübersetzen, befreien, retten“. Folglich ist ein Mantra „das was Dich rettet, wenn Du oft darüber meditierst, nachsinnst, verweilst.“

Jeder Gottesname, jedes Ge-



*Amithra Helga Reithmaier
Heilpraktikerin in Prien, leitet
seit vielen Jahren Mantren-
singkreise im Chiemgau.*

bet, jedes Gotteslied ist ein Mantra, bzw. kann ein Mantra werden. Es kommt auf die ständige Wiederholung desselben an, geflüstert, gesprochen, gesungen oder innerlich rezitiert. So kann ein Mantra ein einsilbiges Wort, ein mehrsilbiges Wort, ein Satz oder ein mehrzeiliges Lied (Gebet) sein. Hier eine kleine Auswahl: „OM“ (der Schöpfungston/Veden), „Om mani padme hum“ (buddhistisches Mantra für Mitgefühl), „Om Namah Shivaya“ (hinduistisch: Herr, Dein Wille geschehe), „Gott“, „Halleluja“, „Jesus

Christus“ oder das Beten des Rosenkranzes.

Wie wirkt ein Mantra? Zum einen ist hier die Macht des Klangs hervorzuheben, die in vielen Schöpfungsgeschichten der Welt beschrieben wird, wie auch im Christentum: „Im Anfang war das Wort ...“ (Johannesevangelium) „... und das Wort ist Fleisch geworden“ (Angelusgebet). Das Wort, der Klang als Schöpfer von Neuem. Ein bewusstes Einsetzen und Rezitieren von Mantras kann somit eine deutliche Veränderung im Leben hervorrufen. Die Neurowissenschaft hat dies mittlerweile bestätigt. So stimulieren Mantras die Nervenzentren im Gaumen und im Schädel, diese werden zu



Die Silbe „OM“ bildet ein kraftvolles Mantra

elektrisch-chemischen Botschaften umgewandelt und wirken u. a. mittels Endorphinen und Serotoninen, den sogenannten Glückshormonen, positiv auf Körper und Psyche. Zudem regulieren und

stabilisieren sich durch den Rhythmus der Mantras die Körperrhythmen, wie Herzschlag und Atem. Ein beruhigter Atem senkt die Gehirnstromwellen, was zur Folge hat, dass der Körper sich entspannt und ein angenehmes Gefühl von Wohlbefinden und Frieden entstehen kann. Zum anderen wirken Mantras auch stark auf unser Energiesystem. Die Energiezentren, auch Chakren genannt, können „klingendes Licht tanken“, sich „stimmen“ und dadurch harmonisieren. Besonders wirkungsvoll sind die Mantras, wenn sie aus einer Inspiration, einer Begeisterung, einer Freude

Begeisterung und Freude

heraus gesungen bzw. rezitiert werden, denn inspirierte Klänge erzeugen inspirierte Gedanken, Gefühle und Taten. Gesungene Mantras wirken deswegen noch intensiver, da Singen die emotionalen Zentren im Gehirn öffnet und dadurch der Zugang zu Emotionen leichter möglich ist.

Mantras können somit wertvolle Wegbegleiter sein. Werden sie in klarer Absicht auf die gewünschte Veränderung und in Freude gesungen, immer und immer wieder wiederholt, können sich Tore öffnen, Wege zum Positiven wandeln und sich Glück, Gesundheit und Erfolg auf allen Ebenen einstellen. Probieren Sie es aus!
Amithra Helga Reithmaier

Amithra Helga Reithmaier

- * Heilpraktikerin
- * Kristallklangtherapie
- * Healing Singing Practitioner
- * Mantrensingen & Chor „Rose of Voices“



- * Tel. 0176 26 27 25 50
- * amithra@web.de
- * www.healing-singing.net