



## 3.4. Wie mit einem Mantra beginnen?

Wie beginnen wir mit unserem neu gewählten Mantra?

**Nachdem wir uns geerdet und achtsam in die Meditation begeben haben, beginnen wir, das Mantra in Gedanken zu sprechen.**

Dies geschieht im Rhythmus des Atems. Einzelne Wörter können beim Ein- oder Ausatmen rezitiert werden, längere Phrasen lassen sich auf Ein- und Ausatmen aufteilen.

Ob das Wort beim Ein- oder Ausatmen gesprochen wird, ist nicht fest vorgegeben. Verschiedene Praktizierende geben hierzu unterschiedliche Anweisungen, ebenso dazu, ob man die Phrase mit dem Ein- oder Ausatmen beginnt.

Ich persönlich spreche das Wort oder beginne die Phrase beim Einatmen und setze sie beim Ausatmen fort. Am Ende des Ausatmens und in der Pause, bevor der nächste Atemzug beginnt, ist der Körper am ruhigsten – dies ist sozusagen der Nullpunkt des Atems.

Ich lasse mich mit dem vollendeten Mantra in das Ausatmen und diesen Nullpunkt sinken.

### **Worauf es ankommt**

Wichtig ist, dass wir nicht über den Inhalt nachdenken und uns keine Bilder dazu vorstellen.

**Das Mantra wirkt auf der Ebene des Geistes, nicht des Gemüts.**

Das Gemüt wird manchmal Bilder oder Gefühle erzeugen, insbesondere wenn wir den Namen einer Person verwenden. So kann beim Namen „Jesus Christus“ ein Bild von ihm entstehen oder ein Gefühl der Andacht aufkommen.

Das ist in Ordnung, doch wir können es einfach wieder loslassen – darum geht es nicht.

Wenn das Gemüt keine Bilder und Gefühle mehr produziert, sind wir einen Schritt weiter. An diesem Punkt kann es sich so anfühlen, als sei das Mantra leer oder neutral, als würde nichts passieren.

Doch genau das ist ein gutes Zeichen. Wichtig ist, die Phrase achtsam und mit Hingabe weiter zu rezitieren.

### **Die Entwicklung des Mantras**

Nach einigen Wochen etabliert sich das Mantra, und wir können es immer sanfter und leiser in Gedanken sprechen – während es gleichzeitig immer kraftvoller wird.

In der dritten Phase kommt die Gnade hinzu:

**Das Mantra wird zu einem realen geistigen Bewusstsein.**

Dies ist eine mystische Erfahrung und ein Geschenk – es kann nicht willentlich herbeigeführt werden. Bis zur zweiten Phase jedoch können wir uns mit Geduld und Hingabe hinbewegen.

Hier erlebe ich, dass der Atem das Mantra bereits in sich trägt. Das achtsame Wahrnehmen des Atems und das gedachte Mantra sind eins geworden.

### **Die gesamte Hingabe, die wir investiert haben, steckt nun im bewussten Gewahrsein des Atems.**

Das Mantra muss nicht mehr aktiv gedacht werden – es fühlt sich an, als würde der Atem es singen. Dieser Zustand erfordert natürlich viele Stunden der Wiederholung.

## **Das Mantra im Alltag nutzen**

Wir können das Mantra auch im Alltag einsetzen:

- In einem achtsamen Moment tief ins Herz einatmen und innerlich das Mantra sprechen
- Während eines Spaziergangs
- Bei einer einfachen Tätigkeit

So wird es zu einem ständigen Gebet – eine Vorbereitung auf die Gnade des immerwährenden Gebets.

## **Der Vorteil für Meditationsanfänger**

Wenn man noch stark von seinen Gedanken dominiert wird, kann ein Mantra als Methode helfen.

Es beschäftigt den Verstand und verhindert leichter, dass er in andere Gedanken abschweift. Dies ist jedoch nicht der eigentliche Zweck, sondern nur ein Nebeneffekt. Dennoch empfehle ich Anfängern, auch ohne Mantra meditieren zu lernen.

Beispielsweise könnte man abwechselnd mit und ohne Mantra meditieren.

Ich habe lange Zeit mehrere Meditationen am Tag praktiziert – beispielsweise eine längere Sitzung und nach einer Lesung noch eine kürzere von zwölf Minuten. Dasselbe morgens und abends. So hatte ich die Möglichkeit, verschiedene Übungen an einem Tag zu kombinieren.

## **Die Schwierigkeit für Meditationserfahrene**

Menschen, die bereits länger still meditieren, fällt es oft schwer, wieder ein Mantra zu verwenden.

Der Grund ist verständlich: Wer bereits die reine Meditation gelernt hat, genießt die Stille und die Abwesenheit von Gedanken. Das Bewusstsein ist klarer und bereits im reinen Da-Sein. In diesem Zustand kann es sich wie ein Rückschritt anfühlen, wieder ein Wort mechanisch zu wiederholen.

**Trotzdem empfehle ich, die spirituelle Kraft des Namens Gottes zu nutzen.**

Wie bereits für Anfänger vorgeschlagen, kann man eine zweite, kürzere Meditation mit Mantra praktizieren.

Fortgeschrittene können das Mantra innerlich nach und nach sehr leise werden lassen. So wie der Atem ein ständiges, rhythmisches Geräusch erzeugt, das die Meditation begleitet, kann das Mantra zu einem begleitenden inneren Klang werden.

Man kann nach einer Weile auch ganz aufhören, es bewusst zu wiederholen, und nur dem Atem lauschen.

**Oft wird man feststellen, dass das Mantra nicht vollständig verschwindet - selbst wenn die Gedanken völlig still sind.**

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/node/456>