

## Wozu Mantras?

Nur ein einziger negativer Satz kann Dein Leben bestimmen:

Ich MUSS es den anderen recht machen

(sonst werde ich nicht anerkannt).

Wenn ich zu wenig mache, bin ich weniger wert.

Als Mann/Frau gehört es sich XY zu machen oder zu sagen.

Ich habe keine Zeit für mich selbst.

Nur wenn ich viel Geld habe/schlank bin,...

etc. etc. etc.

Wir kennen sie wahrscheinlich alle: Negative Glaubenssätze!

Sie wurden uns zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit oder

einfach von uns selbst eingeimpft.

In der Motivationspsychologie sind sie sehr bekannt.

Negative Glaubenssätze sind meistens der Grund dafür, dass wir

nicht aktiv werden, dass wir uns nicht trauen etwas anzupacken,

was wir uns seit Ewigkeiten wünschen, dass wir nicht an unser

eigenes Potential glauben.

Sie sind die größten Motivations- und Entwicklungskiller.

Vor diesem Hintergrund hat die Kundalini-Lehre positive Glaubenssätze

eingeführt, um ein Gegengewicht zu gewohnten, sich immer

wiederholenden, destruktiven Sätzen zu schaffen. Man nennt Sie

Mantras.

Die Silbe *Man* bedeutet so viel wie Geist und *Tra* heißt Projektion.

Es geht also beim Mantra darum, einen Gedanken, einen Geist zu

projizieren, um sich positiv zu beeinflussen.

Dabei ist die singende Form sehr hilfreich, um gleichzeitig unser

Kommunikations-Chakra zu aktivieren und generell unseren Körper in

Schwingungen zu bringen und so die feinstoffliche Ebene unseres

Körpers

zu stimulieren.

Das folgende Abschlussmantra ist zum Beispiel ein sehr positives,

motivierendes Mantra. Es hört sich

vielleicht in Deinen Ohren komisch an, wenn man es übersetzt und erst recht fühlt es sich eventuell merkwürdig an, wenn man es singt, doch wenn Du es regelmäßig hörst und mitsingst, gibt es Dir viel Kraft, Deinen eigenen Weg (weiter) zu gehen.

Hier der Text:

May the longtime sun  
Shine upon you  
All love surrounds you  
And the pure light within you  
Guide your way on

Möge die ewige Sonne  
auf Dich scheinen,  
Liebe dich immer umgeben  
und Dein reines Licht in Dir  
Dich auf Deinem Wege begleiten