



Mantra-Praxis für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sieben kraftvolle Mantras

für neue Leichtigkeit, Gelassenheit,
Gesundheit, Vitalität, Intuition,
Kreativität und Erfüllung

Dein einfacher
7-Tage-Workshop
NUR 15 MINUTEN TÄGLICH



*Inklusive Audiotrack
als Download*

Florian Buss und Lena Leverkühne

HEILSEIN VERLAG

Neue Energie und Inspiration in 7 Tagen!

Sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene erleben in diesem 7-Tage-Workshop in nur 15 Minuten täglich die tiefgreifende Kraft wirkungsvoller Mantras!

Ohne Vorkenntnisse reinlesen und loslegen: Der Workshop ist bewusst einfach gestaltet und formuliert, kurz und bündig werden Grundlagen, die umfassende Wirkungsweise der „heiligen Verse“ und die Methode der Kontemplation vermittelt.

Der Praxisteil mit sorgfältig ausgewählten Mantras bringt tiefe Impulse für neue Leichtigkeit, Gelassenheit, Gesundheit, Vitalität, Intuition, Kreativität und Erfüllung. Die Mantras stehen in verständlicher Lautschrift sowie in gesprochener Form als Gratisdownload zur Verfügung. Ein „Logbuch“ für kurze Tagesnotizen ermöglicht eine Gesamtschau und rundet diesen individuell wirksamen Workshop ab; die Arbeitsblätter sind ebenfalls als Gratisdownload verfügbar.

Dieser Workshop ist ideal als Einstieg in die Mantra-Praxis und auch als Auffrischung und Vertiefung für Fortgeschrittene.

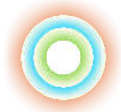
*»Ein wunderbar strukturierter Workshop für alle,
die mithilfe von Mantras bei sich selber ankommen möchten.«*

—Kevin Kockot, M.A. Prävention und Gesundheitsförderung

*»Für Menschen, die im (Berufs)alltag stark gefordert sind, optimal!
Einfach und mit wenig Zeitaufwand umzusetzen. Vielen Dank!«*

—Ulrike S., Erzieherin

Erstausgabe · L E S E P R O B E · Bilder in reduzierter Qualität



© 2018 HEILSEIN VERLAG

HEILSEIN VERLAG · Günter-Remien-Ring 98 · 24398 Brodersby

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autoren unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Diese 10-seitige Leseprobe darf uneingeschränkt vervielfältigt, verbreitet und öffentlich zugänglich gemacht werden.

Bildquellennachweis: Seite 2: Aufgehellter Ausschnitt von "Prayer flags with Island Peak and Makalu in the background", copyright (c) Steve Hicks, Bildquelle: www.flickr.com/photos/shicks/2515305093, Lizenz: CC-BY-2.0 (creativecommons.org/licenses/by/2.0); Titelseite, weitere Bilder: gemeinfreie und eigene Werke.

Rechtlicher Hinweis: Dieser Workshop sollte von Personen unter 18 Jahren nicht durchgeführt werden. Die vermittelten Praktiken sind sorgfältig erwogen, sie dienen der allgemeinen Verbesserung des Gemütszustandes und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und stellen keine Heilbehandlung im rechtlichen Sinne dar. Sie ersetzen weder aktuelle Therapien noch die Einnahme von verschriebenen Medikamenten, noch die Tätigkeit von Arzt oder Heilpraktiker – der/die bei körperlichen Beschwerden zu konsultieren sind. Die vermittelten Praktiken und Anwendungen sollten nicht während dem Bedienen von Maschinen, Autofahren oder ähnlichen Tätigkeiten, die die volle Aufmerksamkeit erfordern, durchgeführt werden. Jede(r) Anwender(in) trägt die Verantwortung stets selber und stellt Autoren und Verlag von jeglichen Haftungsansprüchen materieller, psychischer und physischer Art ausdrücklich frei.

Inhalt

Vorwort.....	6
Warum eigentlich Mantras?	6
Einleitung.....	9
Mehr als »heilige Verse« – was »Mantra« bedeutet.....	9
Einführung	12
Ablauf des Workshops.....	12
Kurz und bündig – Theorie in 5 Minuten	16
Dein Workshop.....	23
Übersicht und Reihenfolge der Einheiten	23
Tag 1	24
Tag 2.....	26
Tag 3.....	28
Tag 4.....	30
Tag 5.....	32
Tag 6.....	34
Tag 7.....	36
Hilfsmittel und Logbuch.....	38
Übersicht der Mantras und Leitgedanken	40
Vorher-Nachher-Vergleich » Download.....	41
Logbuch: Deine Tagesnotizen » Download	42
Nach dem Workshop	45
Das Ende ist der Anfang!.....	45
Die Autoren	48
Empfehlungen	49



Gebetsfahnen mit Mantras
an einem buddhistischen Kloster

Einleitung

Mehr als »heilige Verse« – was »Mantra« bedeutet

Ein insgesamt besseres Wohlbefinden, gesteigerte Bewusstheit, Achtsamkeit und Vitalität, ein klarerer Geist, größeres Selbstwertgefühl, mehr Gelassenheit und Optimismus – können wir all dies durch die Anwendung von Mantras erlangen?

Um diese Frage zu beantworten, werfen wir einen Blick auf unsere geistige Natur und die Bedeutung und Wirkung von Mantras:

Unser alltäglicher Gedankenstrom ist oft überquellend und kontraproduktiv statt ruhig und positiv. Unangenehme Erinnerungen und problemfokussierte Gedanken können uns leicht aus dem Hier und Jetzt bringen, sie verhindern dadurch, dass wir den gegenwärtigen Moment achtsam erleben und aus unserer Mitte heraus empfinden und handeln.

Das Sanskritwort *mantra* besteht aus den Wortwurzeln *manas* (Geist) und *tram* (Schutz; Instrument). Mantra bedeutet also sinngemäß „Schutz des Geistes“ und auch „Instrument des Geistes“. Die Anwendung von Mantras schützt ganz einfach vor ungünstigen Gedanken: Während der Kontemplation* ist man auf das förderliche Mantra fokussiert, wodurch ungünstige Gedankenströme meist gar nicht erst aufkommen – sie werden durch das Mantra ersetzt.

* Kontemplation: geistige Betrachtung, geistige Vertiefung; hier: Anwenden des Mantras durch (rein mentales oder halblautes) Wiederholen



So ermöglichen Mantras eine ähnliche Gedankenruhe wie Konzentrationsmeditationen (in denen sie je nach Art der Meditation auch verwendet werden), gleichzeitig bewirken sie noch mehr: Auf einer höheren Ebene verbindet sich der Geist mit der förderlichen Bedeutung des Mantras, wodurch sich eine klare, kraftvolle Wirkung entfalten kann. So ist die Wortbedeutung *Instrument* zu verstehen: Ein Werkzeug, dessen Wirkung jenseits von gewohnten, evtl. nachteiligen Denkmustern und Konzepten ansetzt und dadurch sehr umfassend und kraftvoll ist.

Wer sich bisher noch nicht aktiv mit Mantras beschäftigt hat, erhält mit diesem Workshop eine einfach funktionierende Einführung und kann einiges an positiven Wirkungen erleben!

Und auch wer bereits Erfahrung hat, dem verhelfen die speziell zusammengestellten Mantras zu kraftvoller Energie, durch die eine neue bzw. verbesserte innere Ausrichtung und ein bislang vielleicht ungeahnt tiefes Erleben der eigenen inneren Zentriertheit und Kraft ermöglicht werden.

Wie bei allen Themen, die das eigene Wohlergehen und die Gesundheit betreffen, ist auch bei diesem Workshop eine aufrichtige, gründliche Herangehensweise wichtig. Die akute und anhaltende Wirkung von Mantras hängt direkt mit dem Maß der eigenen Bereitschaft zusammen, sich darauf einzulassen.

Doch ob Du lediglich einen interessierten Blick in dieses Buch wirfst, um gelassener durch den Alltag zu gehen, ob Du eine wirksame Methode der Zentrierung suchst oder sogar schon einige Erfahrungen mit Meditation und Mantras gesammelt hast: Wir sind uns sicher, dass dieser Workshop starke Impulse vermittelt, die nicht nur ein paar Tage lang nachwirken, sondern Dir einen dauerhaften Zugang zur eigenen inneren Kraftquelle eröffnen können.

Einführung

Ablauf des Workshops

Mehr Praxis – weniger Theorie

Über Mantras und ihre Anwendung gibt es zahlreiche Bücher und wissenschaftliche Abhandlungen. In diesem Workshop werden die für Logik und Verstand wichtigsten Zusammenhänge kurz erläutert, dann beginnt der Praxisteil – denn es geht ja schließlich nicht um Theoriewissen, sondern um eine gute, tiefgehende Wirkung.

Bereits 15 Minuten pro Tag reichen aus

Selbst dieser geringe Zeitaufwand erlaubt es, dass Du durch diesen Workshop wirkungsvolle Impulse erhältst. Für tiefgreifende Wirkungen kannst Du die täglichen Einheiten auch auf beispielsweise 30 Minuten ausdehnen. Selbstverständlich kann das Programm beliebig oft wiederholt werden.

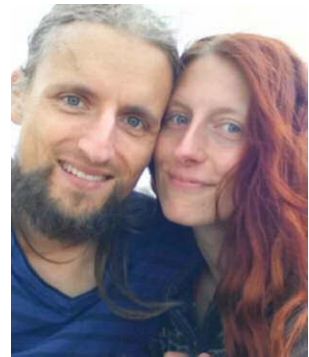
Jeder Tag besteht aus einer Einheit, in der ein Mantra und seine Anwendung beschrieben werden. Schaffe Dir mindestens 15 Minuten ungestörte Zeit, erhältst eine vollständige Anleitung zur Kontemplation und wendest das Mantra dann an – still, flüsternd oder halblaut, so, wie es sich für Dich am besten anfühlt. Außerdem erhältst Du einen Leitgedanken, den Du Dir im Laufe des Tages einige Male kurz ins Bewusstsein rufst und der dazu dient, die Wirkung des jeweiligen Mantras zu festigen.

Die Autoren

Florian Buss

Bereits als Kind spürte ich starke Energieströme in meinem Körper, die ich lenken, verstärken und aussenden konnte und befasste mich tiefgehend mit metaphysischen Ansichten, die weit über das irdische Beobachten und Erleben hinausgingen. Gut 20 Jahre später, ausgerechnet während meines naturwissenschaftlichen Studiums, wurde ich mir in einer Reihe spiritueller Erlebnisse und durch Inspirationen von Menschen, die in diesem Bereich bereits lange praktizierten, meiner Berufung bewusst.

Nach verschiedenen spezifischen Ausbildungen bin ich intensiv mit meinen medialen und heilerischen Gaben verbunden und als Coach tätig.



Lena Leverkühne

Gesundheitliche Herausforderungen brachten mich vor einigen Jahren in Kontakt mit Mantras, welche ich seitdem als ein wertvolles Werkzeug in Selbstheilungsprozessen empfinde.

Mich begeistert die kraftvolle, positive Wirkung von Mantras immer wieder aufs Neue. Auch in meiner Tätigkeit als zertifizierte holistische Gesundheitsberaterin und Vitalkostcoach integriere ich auf Wunsch gerne Mantras in die Aktionspläne meiner Klientinnen und Klienten.

In unserer Praxis an der Ostseeküste (Nähe Eckernförde) bieten wir Holistische Ernährungsberatung, Lebens- und Vital-Coaching, Spirituelle Heilkunst, Quantenheilung und Kurse in Meditation an.

» www.Ostsee-Spirit.de » Tel. 04644 9707819



Wir sind langjährige Mitglieder im Dachverband Geistiges Heilen (DGH) e.V.