



Adrian Achermann

Mensch, bist du grossartig

Affirmationen, Mantras, Worte des Lichts

Adrian Achermann

**Mensch,
bist du grossartig**

Affirmationen, Mantras, Worte des Lichts



Das Leben ist Fülle und Überfluss. Ich verdiene es, glücklich zu sein. Ich verdiene das Beste und fühle mich Tag für Tag immer besser und besser. ICH BIN* die Fülle des Lebens.

* ICH BIN grossgeschrieben? Die Erklärung dazu auf Seite 140

Inhalt

Adrian Achermann

Mensch, bist du grossartig

Affirmationen, Mantras, Worte des Lichts

2., ergänzte Auflage, Neuenkirch Sommer 2013

Titelbild Muschelspirale am roten Meer

Fotos ACHERMANNs

Gestaltung ACHERMANNs

Druck Freiburger grafische betriebe GmbH & Co. KG

Bezugsquelle - Infos - Beratung

Adrian Achermann

willkommen@indertat.ch

www.indertat.ch

EINLEITUNG

Willkommen in der Kraft der Worte 11

AFFIRMATIONEN

Für Lebensfülle 16 • Veränderungsbereitschaft 20 • Schöpferkraft 26
• Vertrauen 32 • Mein Weg 34 • Selbstbewusst 38 • Wachstum 46 •
Kreativität 48 • Entschlossenheit 50 • Einfachheit 52 • Liebe 54 • Ver-
zeihen 62 • Begegnungen 64 • Ein gesundes Herz 66 • Das Teamwork
mit dem Körper/Gesundheit 68 • Idealgewicht 77 • Gelassenheit 78
• Gelassenheit bei Angst 80 • Lebensfreude 82 • Die Schönheit des
Lebens 86 • Reichtum 88 • Erfolg/Arbeit 90 • Ziele erreichen 98 •
Ordnung & Wohlgefühl 100 • Die Kunst des Geniessens 102 • Zeit
für sich 104 • Zeit für gute Gefühle 106 • Gaumenfreuden 108 • Yeah,
ich bin glücklich! 110 • Atemkraft 112 • Hingabe 114 • Ganz im Au-
genblick 116 • Einverstanden-Sein 118 • Stille 120 • Spiritualität 122 •
Dankbarkeit 126

ÜBERLEITUNG

Hinweise zum Gebrauch von Affirmationen 130

Das Schöpferwort «JA» 136

Das Schöpferwort «ICH BIN» 140

*«Wir sind das, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.
Aus unseren Gedanken formen wir die Welt.»*
Siddhartha Gautama Buddha

MANTRAS

Die Mantra-Praxis: Von der Macht der Mantras	144
ICH BIN das ICH BIN	150
Sei still und wisse ICH BIN Gott	152
Das Monadenmantra	154
Das Herzensgebet	156
Anrufung der Namen Gottes	158
AUM	160
OM mani padme hum	162
Kodoish, Kodoish, Kodoish Adonai Tsebayoth	164

WORTE DES LICHTS

ICH BIN die Fülle Gottes	166
Gebet von Bruder Klaus	168
Sonnengesang von Franz von Assisi	170
Die grosse Invokation	172
Gebet für Mutter Erde	174
Jenseits der Worte	176
Danke	178
Quellennachweis	180

*«Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.»*

Talmud

Willkommen in der Kraft der Worte

Guten Tag,
liebe Leserin, lieber Leser,

Ja, sie haben Kraft, die Worte, die tagtäglich über unsere Lippen gehen, bewusst oder unbewusst. Und genau diese Kraft machen sich Affirmationen zunutze. Und auch Mantras, Gebete, Anrufungen oder Invokationen. Sie alle sind in erster Linie Worte. Und Worte sind verbale Energieströme, haben eine Frequenz, eine Schwingung und somit Wirkkraft, Heilkraft – ja, Schöpferkraft.

Darum seien Sie ganz herzlich willkommen in der Kraft der Worte. Oder genauer gesagt: Willkommen in der bewusst angewendeten Kraft der Worte. Denn wir reden ja viel, wenn der Tag lang ist, quatschen, plaudern. – Aber sind das wirklich Worte der Kraft? Sind das Gedanken, die uns aufbauen und stärken? Dieses Buch will Ansporn sein zu einem bewussten Gebrauch von Worten – Worte, die das Potential haben, unser Leben zum Besseren zu verändern.

Unsere Sprache ist eng mit unserem Denken verbunden und drückt immer das aus, was wir von der Welt, von uns und unseren Mitmenschen denken. «Deine Sprache verrät dich.» (Matth. 26,73) Und so wie das Denken unsere Sprache beeinflusst, so können wir

auch umgekehrt mit dem bewussten Gebrauch unserer Sprache unsere Gedankenwelt beeinflussen, und letztendlich unser ganzes Sein. Gedanken sind kraftvolle Energien.

Täglich denken wir ca. 30'000 bis 60'000 Gedanken. Davon 72% flüchtige, neutrale Gedanken, 25% negative, 3% positive. (1) Hermann Hesse verglich Gedanken gar mit abgefeuerten Geschossen! Auf alle Fälle: Was wir aussenden, das kommt zurück. So lautet das alles durchdringende Gesetz von Ursache und Wirkung.

Die Wörter, die wir sprechen und die Gedanken, die wir denken, gestalten unsere Erfahrungen, unsere Zukunft, unser Leben. Und das bedeutet Verantwortung und Chance zugleich: Wir sind zum einen Schöpfer unseres Lebens, tragen Verantwortung, und zum andern können wir unser Leben aber auch jederzeit neu gestalten! Das ist das grossartige Handwerkszeug, das uns das Leben mit auf den Weg gibt: Unsere Schöpferkraft!

Denn die Schöpfung ist nicht etwa abgeschlossen – nein, der Schöpfungsprozess ist ewig, ewig werdend, ewig vergehend. Das Leben ist ein Fluss. Und wir sind Mitschöpfer, Mitgestalter, bewusst oder unbewusst. Mit jedem Gedanken und Gefühl.

Der Gebrauch von Worten der Kraft ist wohl die einfachste Möglichkeit, seine eigene Schöpferkraft bewusst in die Hand zu nehmen. «Wer heute einen Gedanken sät, erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit, darnach den Charakter und endlich sein Schicksal.» (Gottfried Keller) Häufig gedachte Gedanken werden zu Gedankenmustern, zu Gewohnheiten. Und Gewohnheiten werden – meist verbunden mit kraftvollen Emotionen – zu unseren Glaubenssätzen, zu unseren Überzeugungen, zu unserem Weltbild. Unsere Gedanken und Gefühle schaffen unsere Realität.

Das Arbeiten mit Affirmationen und Mantras berührt und bewegt alle Schichten des Menschen. Denn nicht nur Worte, auch Menschen sind Energien, wie uns die Quantenphysik lehrt. Ja, die ganze Schöpfung ist ein Spiel von Energien. Das Ziel der Beschäftigung mit Affirmationen und Mantras ist es, ein menschliches Energiebündel zu werden und sein Leben bewusst und gezielt zu gestalten.

Was unterscheidet Affirmationen und Mantras? Ihre Ausrichtung. Denn ihre Absicht ist grundlegend verschieden: Affirmationen verfolgen «weltliche Ziele», wie Gesundheit, Selbstbewusstsein, Reichtum, Erfolg, wogegen Mantras spirituell ausgerichtet

sind. Mantras zielen hinter die Ebene konkreter Wünsche. «Mit dem Mantra rufen wir herauf, was in uns selbst das Beste und Tiefste ist.» (2) Mantras berühren uns im Innersten und sprechen unseren göttlichen Kern an.

Wie und warum wirken Worte der Kraft? Wenn wir Affirmationen und Mantras wiederholen, still innerlich oder laut aussprechend, bündeln wir in erster Linie unsere Gedankenwelt. Affirmationen und Mantras richten unser Denken aus, hin auf die gewünschte Absicht. Und diese Ausrichtung im Geist ist gebündelte Energie und, jenseits aller Ablenkungen, in jedem Fall eine Wohltat! Zur Veranschaulichung eine kleine Geschichte:

«Die hinduistische Tradition vergleicht den Geist oft mit dem Rüssel des Elefanten – ruhelos, neugierig, und immer umherwandernd. In religiösen Prozessionen werden oft geschmückte Elefanten durch die Strassen zum Tempel geführt. Da grabtschen die Elefanten jeweils links und rechts des Weges mit ihrem geschmeidigen Rüssel ganze Büschel von Bananen. Dann auch Kokosnüsse und hops rein in den Mund, usw. Nichts kann den rastlosen Rüssel des Elefanten stoppen, wieso auch! Er packt jede Versuchung beim Schopf. – Was tun? – Der clevere Elefantenführer gibt dem Elefanten einen kurzen

«Affirmationen sind kraftvolle Ich-Botschaften, die das Beste im Menschen an- und wachrufen.»

A. A.

Bambusstock in den Rüssel, den er mittragen soll. So marschiert der Elefant ganz stolz über die Aufgabe in der Prozession mit, vergessen sind all die Ablenkungen und Versuchungen. Jetzt hat er etwas zum Festhalten.» (3)

In diesem Sinne richten Affirmationen und Mantras unsere Denkkraft aus, unser bewusstes Sein. Und hier kommt ein weiteres fundamentales Lebensgesetz zum Tragen, nämlich: «Was Aufmerksamkeit bekommt, das wächst. Wir entscheiden, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken und was wir in unserem Leben wachsen lassen.» (4) **Nur die besten Gedanken sollten uns darum gut genug sein!**

Sie werden auf den folgenden Seiten viele Affirmationstexte kennen lernen, zudem ausgesuchte Mantras und Worte des Lichts. Ich schlage Ihnen vor, dass Sie diese Texte für sich ganz persönlich auf Herz und Nieren prüfen, indem Sie sie laut aussprechen, wiederholen und spüren, wie sie wirken. So finden Sie die für Sie stimmige Verbalkraft. Willkommen in der Kraft der Worte, der lebensfördernden, der stärkenden, der heilvollen.

Adrian Achermann



Ich richte mein Leben voll und ganz auf Fülle aus. Ich entscheide mich, von nun an vor allem Gedanken der Fülle zu denken. Ja, ICH BIN der überfließende Reichtum des Lebens.



Freudig und dankbar erkenne ich in allem den Reichtum des Lebens. Ich empfangе das Beste vom Leben und mache selbst aus Allem begeistert das Beste. Ja, ja – ja!*

* Erklärungen zum JA Seite 136



Leben ist Veränderung, alles fließt. Jetzt habe ich die Kraft, die Dinge zu ändern und ich bin bereit, mich selbst zu verändern. – Prosit allem Neuen!

*«Die Initiative ergreifen
heisst einen Anfang machen.
Ohne Initiative ist man ohne Anfang,
und so schon immer am Ende.»*
Ruediger Dahlke

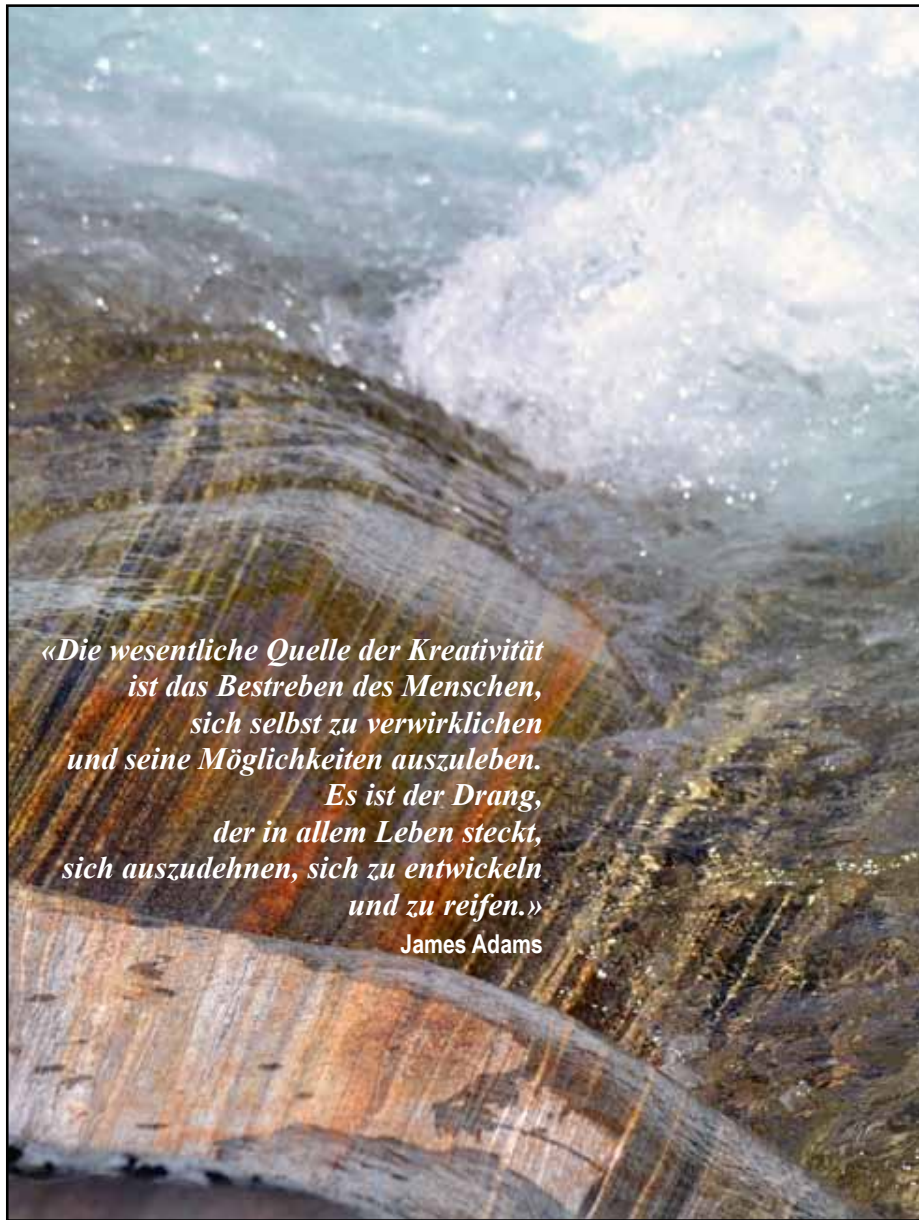
**Behert, bewusst und entschlossen über-
nehme ich jetzt die Verantwortung für mein
Leben. Denn ICH BIN in jedem Augenblick
Schöpfer meines Lebens. Ja, ich packe es
an – freudig!**



Das Leben ist ein ewiger Fluss von Werden und Vergehen, ein grossartiger Fluss der Gestaltungen. Und ICH BIN Teil davon. Ich erkenne meine Schöpferkraft und nutze sie, zum Wohle aller und zum Besten der Schöpfung.



Ich bin so wie ich bin – und genau das macht mich einzigartig. Ich entfalte jetzt alle meine Fähigkeiten, auf meine Art. ICH BIN wie ICH BIN.



**Ja, ICH BIN Schöpfer. Ich gebe meiner
Schöpferkraft Raum – kreativ, kraftvoll,
einzigartig.**



Mein Herz ist meine Mitte und mein Zentrum. Weit öffne ich jetzt den Raum meines Herzens und meine Gefühle fließen natürlich und frei. Ja, ich bin im Fluss des Lebens – erfüllt von Liebe und Freude.



Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich. Mein Herz ist weit und strotzt vor Lebensfreude.



Freudig erreiche ich alle meine Ziele. Ich kann, weil ich will.



Die Kunst des Genießens ist, vollkommen einzutauchen in den Augenblick. Die Welt zu vergessen und ganz im Moment aufzublühen. Die Zeit steht still. – ICH BIN ganz Genuss, wunderschön!



Mein Einverstanden-Sein macht aus meinem Leben ein faszinierendes Abenteuer. Ich lasse die Zweifel los und bejahe meinen Weg, mit ganzem Herzen. Das Fundament, auf dem mein Leben ruht, heisst Einverstanden-Sein. – Ja!



**ICH BIN ein geliebtes Kind Gottes. Meine
blosse Existenz ist unermesslich wertvoll.
ICH BIN der ICH BIN. Danke, danke, danke.**

Dankbarkeit öffnet mein Herz, bereichert und erfüllt mein Leben. Ich danke für alles auf meinem Weg. Dankbarkeit macht mich glücklich und zufrieden. Danke, danke, danke.

Danke-sagen

Dankbarkeit ist wahrscheinlich die schnellste Möglichkeit, auf einfache Art und Weise sein Leben zu verbessern und sein Wohlbefinden grundlegend zu steigern. «Danke» ist eines dieser unscheinbaren, kleinen Zauberworte mit grosser, ja unglaublich grossartiger Wirkung. Einer Wirkung, die man auch umgehend spürt, in Körper und Geist. Dankbarkeit tut gut.

Was ist das Geheimnis des Danke-sagens? – Wer von Herzen zu danken versteht, erhält scheinbar dauernd Geschenke, einfach so und frei Haus. Und das ist in der Tat so, denn er erachtet nicht nur die Torte zum Geburtstag als ein Geschenk, sondern er erkennt das Leben als Ganzes als ein wunderbares Geschenk: Erfahrungen en masse, kostenlos, Freud und Leid, jede Menge, gratis, Chancen zum Lernen, so viel das Herz begehrt, Entfaltung und Möglichkeiten, ohne Ende. Und nicht nur das eigene Leben, auch die gesamte Schöpfung und die Segnungen des Alltags – Geschenke soweit das Auge reicht! Dankbarkeit ist «ein Eingedenk-Sein empfangener Wohltaten.» (7)

Man spürt deutlich, Dankbarkeit öffnet – öffnet Herz und Verstand, ja Dankbarkeit öffnet unser ganzes Wesen. Dankbarkeit katapultiert uns geradezu heraus aus dem Ego-Gefängnis, hinein in

die Beziehung. Denn: Dankbarkeit verbindet, verbindet uns mit den Menschen, dem Leben, mit der ganzen Schöpfung. Man fühlt sich den Mitmenschen und dem Leben gegenüber verbundener. Harmonie strömt ins Herz und entspannt es. Dankbarkeit schafft Eins-Sein.

Dankend ist das Leben erfüllt, erfüllt von Reichtum, Schönheit und Sinn. «Die Kraft der Dankbarkeit liegt darin, dass sie das menschliche Leben bereichert. Dankbarkeit wirkt erhebend, sie gibt Energie, inspiriert und verwandelt. Menschen werden durch sie bewegt, geöffnet und durch die Erfahrung der Dankbarkeit zur Bescheidenheit geführt. Dankbarkeit gibt dem Leben einen Sinn, indem sie das Leben als Geschenk kennzeichnet.» (8) Dankbarkeit hat eine grosse Wirkung auf unser Leben: Dankende haben gemäss wissenschaftlichen Studien:

- eine höhere Lebenszufriedenheit,
- ein besseres Selbstwertgefühl,
- mehr Vitalität,
- sie sind glücklicher und optimistischer,
- sie erholen sich schneller von Krankheiten und Schicksalsschlägen und
- sie leben länger. (9)

*«Nicht die Glücklichen sind dankbar,
es sind die Dankbaren, die glücklich sind.»*

Francis Bacon

Ein grosser Gegenspieler der Dankbarkeit ist die Selbstverständlichkeit. Wie oft gehen wir doch im Alltag gedankenlos an den Segnungen des Lebens vorbei. Dankbarkeit lehrt Staunen.

Danke-sagen ist Beten: Eine von Dankbarkeit geprägte Lebenshaltung gründet in der Achtsamkeit. Dankbarkeit fördert das Bewusstsein, das bewusste Sein. Denn sie wollen erst erkannt werden, die Segnungen des Alltags, sie wollen entdeckt, bestaunt, anerkannt werden. «Glück entsteht in dem Gewahrsein des Seins.» (10) Dankbarkeit schenkt uns eine neue Sichtweise, einen ganzheitlichen Blickwinkel auf das Leben. Dankbarkeit ist gelebte Spiritualität. Sie lobt und preist in jedem Augenblick den Schöpfer, den Urquell, das Universum, den Grossen Geist.

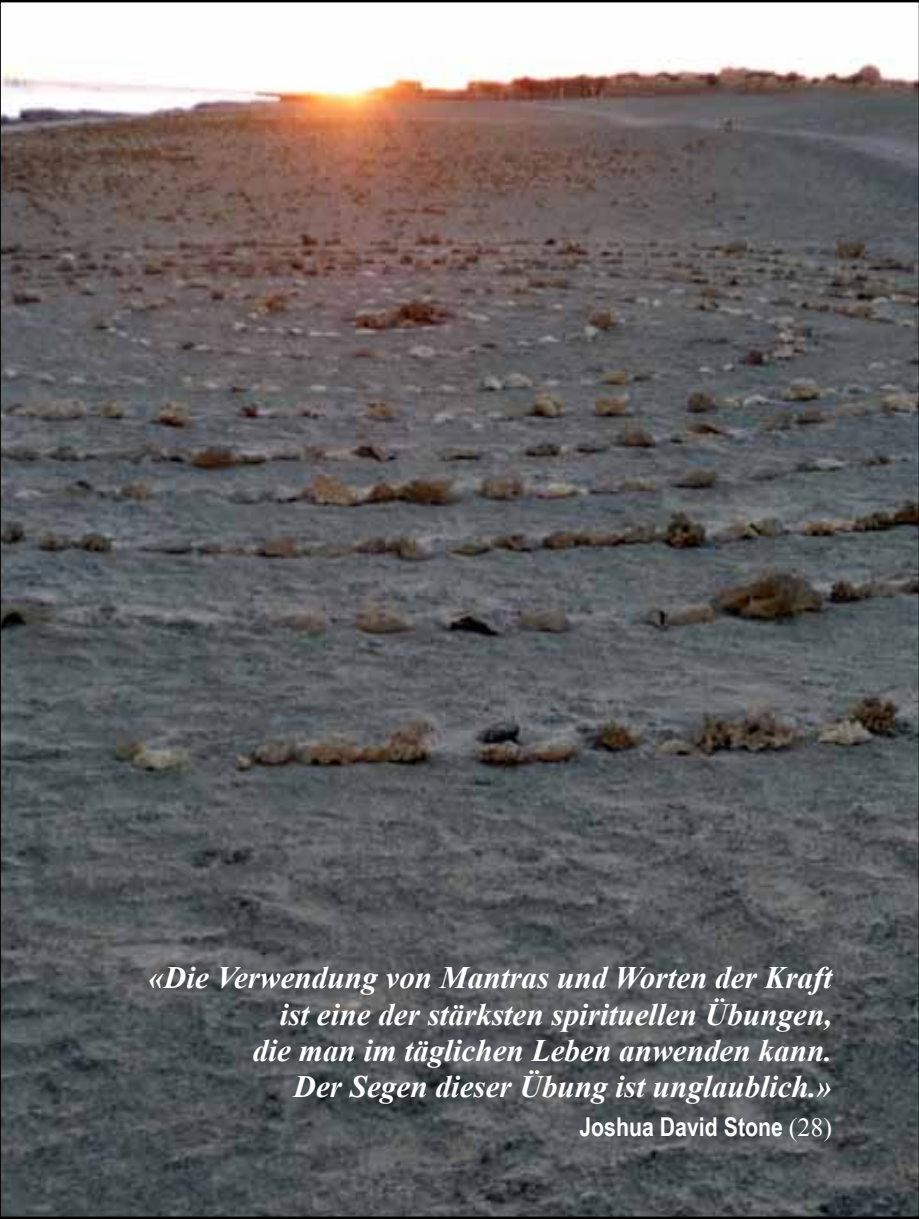
«Wäre das Wort „danke“ das einzige Gebet, das du sprichst, so würde es genügen.» (Meister Eckhart)

Von der Macht der Mantras

Mantras haben die Kraft, tiefste Schichten im menschlichen Sein anzusprechen. Alle grossen Religionen haben solche kraftvollen, spirituellen Formeln hervorgebracht, solche Wortfolgen oder Silben, die das Höchste im Menschen ansprechen. «Ansprechen» im besten Sinne des Wortes: Denn das Wiederholen von Mantras ist Kommunikation mit Gott.

Und Kommunikation heisst in Beziehung treten, heisst in Verbindung sein. Ja, das Wiederholen von Mantras ist eine einfache Möglichkeit «die Gegenwart Gottes zu üben» (29). Salopp gesagt sind Mantras ein heisser Draht zum Göttlichen. Sie bahnen, ebnen und bereiten den Weg zum göttlichen Funken im eigenen Herzen. Diesen gilt es zum Leuchten, zum Leben, zum Strahlen zu bringen.

Wohl sind Mantras Worte, aber ihr eigentlicher Zweck liegt im Ansprechen des Unsagbaren. Mantras übersteigen die Begrifflichkeit der Buchstaben und zielen hinter die Welt der Worte, hinter den Raum der Begriffe und des analytischen Denkens. Mantras fördern – mit Hilfe der Sprache – den Weg zum Unausprechlichen. Und wenn wir die Quelle in unserem Herzen aufrichtig ansprechen, kann sie gemäss dem Gesetz der Resonanz nicht anders als antworten. Mantras sind keine Sache des Verstandes, sondern der Erfahrung, des Erlebens. Ihr



«Die Verwendung von Mantras und Worten der Kraft ist eine der stärksten spirituellen Übungen, die man im täglichen Leben anwenden kann. Der Segen dieser Übung ist unglaublich.»

Joshua David Stone (28)

letztendliches Ziel ist das Bestreben allen Lebens, die Vereinigung mit dem Ursprung, der Quelle. Im Vergleich dazu sind alle anderen Ziele trivial.

Worte werden Klang: Worte sind Energien auf unterschiedlichen Frequenzen, Worte bestehen aus Schwingung. Und das gilt für Mantras im Besonderen: Mantras wirken als Klang. Was Wunder, ist das Singen und Rezitieren von Mantras, das Chanten, eine übliche spirituelle Disziplin. Die Welt ist Klang. Mantras berühren den Urlaut im eigenen Herzen und in der Schöpfung und bringen ihn zum Schwingen. «Mantras sind Wort- und Silbenklänge und gerade deshalb, weil sie Klang sind, wirken sie. Ein Mantra breitet seine Fittiche aus über den Verstand, das Denken und das Fühlen. Mantras sind Werkzeuge des Geistes. Mantras entstehen aus dem mantrischen Laut, der im Sanskrit *bija* heisst, «Same». **Mantras sind aufgehende Samenkörner. Aus Mantras spriesst Einswerden. Sie sind Werkzeuge des Einswerdens.»** (30)

«Eine vage Ahnung von der Macht der Mantras wurde mir durch die hundertachtmalige Wiederholung einer einzigen Silbe zuteil: BRONG. Was dieses Wort bedeutet und wie man es im Sanskrit richtig aussprechen würde, weiss ich nicht. Aber die Wirkung sei-

ner rhythmischen Rezitation war ganz aussergewöhnlich. BRONG, BRONG, BRONG. Während dem diese hundertacht Schreie nachhallten, breitete sich in mir eine übernatürliche Stille aus. Mein Geist, der nun die Schmerzen in den Beinen völlig vergessen hatte, schwang sich auf in höhere Regionen und gelangte in einen Zustand glückseliger Klarheit.» (31)

Die Herkunft: Gehen wir dem Geheimnis der Mantras nun auch noch sprachlich, etymologisch auf den Grund. Was bedeutet das Wort eigentlich? Das online-Lexikon Wikipedia kennt die Herkunft: «Mantra» leitet sich von der Sanskrit-Wurzel *men-* ab, was «denken, sinnieren» bedeutet. Ich habe bereits auf die enge Beziehung von Sprache und Denkkraft hingewiesen. Das Substantiv «Mantra» bedeutet: «Spruch, heiliger Spruch, Lied, Hymne, heiliges Wort» und bezeichnet eine kurze, formelhafte Wortfolge, die oft repetitiv rezitiert wird. Mantras können entweder sprechend, flüsternd, singend oder still in Gedanken rezitiert werden.

Natürlich kennen alle Religionen und spirituellen Schulen Gebete und Anrufungen, aber die eigentliche Wiege der Mantra-Praxis liegt in den indischen Religionen. Die heilige Silbe OM, oder AUM, wird oft auch als die Mutter aller Mantras bezeichnet. Vgl. Seite 160.

Die Mantra-Praxis: Man kann Mantras entweder laut aussprechen oder auch leise im Herzen wiederholen und rezitieren. So oft man möchte. Das ist die eine Seite der Mantra-Praxis, quasi die quantitative. Die andere Seite ist die qualitative, geprägt von Hingabe und Liebe. Je intensiver, je inniger man die Mantra-Übung ausführt, desto wirkungsvoller.

Zudem kann man das Wiederholen der Mantren – ganz gleich wie die vertiefte Übung mit Affirmationen – mit all unserer emotionalen Kraft anreichern, bis die Mantra-Praxis zu einem ganzheitlichen Erlebnis wird. «Möge das Leben zu einer einzigen Affirmation Gottes werden.» (32)

Wegweiser in die eigene Mitte: Ist vielleicht nicht gerade *das* das Wunderbare und zugleich Schwierige in unserem Leben: Die Flut der Möglichkeiten, die Vielfalt der Ablenkungen, die tausend Wege der Verzettlungen? Und da wandern unsere Gedanken meist unkontrolliert umher, chaotisch, wild, sich verstrickend. Und genau da zeigt sich die Wirkkraft der Mantras, ja der Segen der Mantra-Praxis. Mantras sind einzigartige Wegweiser in die eigene Mitte. Mantras bündeln die Gedanken, richten unsere Energien aus und bringen uns selbst in die Mitte.

Die Mantra-Praxis
«ist ein schrittweises Hineinversenken in die Mitte
unseres Herzens. In der wir erkennen dass unsere
Mitte auch die Mitte allen Seins ist.»

Stephan Hachtmann

Und zum guten Schluss ein letzter Gedanke zur Mantra-Praxis: Durch intensives Wiederholen von Mantras heben wir – dank der kraftvollen Energie der Mantra-Ausrichtung – unsere Frequenz spürbar an. Ja, wir ummanteln uns geradezu mit hochschwingender, lichtvoller Energie. So gehen wir nicht nur in Resonanz mit diesen Energien, sondern weisen auch alles ab, was aus weniger konstruktiven Quellen stammt. Kurz: Mantras schützen uns.

Ein russischer Pilger hat in seinen aufrichtigen Erzählungen die Mantra-Praxis kurz und bündig so beschrieben: «Wenn du wünschst, dass dein Gebet rein, richtig und erquickend sei, musst du dir irgendein kurzes Gebet wählen, das aus wenigen, aber starken Worten besteht. Du musst es häufig und anhaltend wiederholen, sodann wirst du das Gebet schmecken!» (33) Weitere Informationen zu diesem russischen Pilger und seinem Herzensgebet auf Seite 156.

Entdecken Sie in der Folge eine Auswahl hochschwingender Mantras aus den verschiedensten Kulturen. Ihr Wortlaut ist wohl unterschiedlich, ihre Absicht aber dieselbe: Die göttliche Quelle im eigenen Herzen.

ICH BIN das ICH BIN

Neben dem wunderbaren Mantra «ICH BIN das ICH BIN», das augenblicklich in Resonanz geht mit dem All-Einen, der allumfassenden ICH BIN-Gegenwart Gottes, findet sich auch das ähnliche Mantra «ICH BIN der ICH BIN». Die Ausrichtung der beiden Mantras ist leicht unterschiedlich, im Kern sind sie aber gleich.

Das Mantra «ICH BIN der ICH BIN» spricht die eigene Göttlichkeit an, den göttlichen Kern im Herzen jedes Menschen, unsere Buddhaschaft – wogegen das Mantra «ICH BIN das ICH BIN» das All-SEIENDE anspricht. Gott ist das ICH BIN. Und ICH BIN bedeutet Vollkommenheit, Fülle, Vollendung, Schönheit, Kraft. In jedem von uns und überall da, wo wir die Vollkommenheit sehen. Denken und sprechen wir ICH BIN, so denken wir Vollkommenheit und sprechen Gott direkt an, im eigenen Herzen und im All-Einen.

Der höchste Gruss: «Kodoish, Kodoish, Kodoish Adonai Tsebayoth» bedeutet übersetzt «Heilig, Heilig, Heilig ist Gott, der Herr der Heerscharen». Dieses Mantra stammt aus der mystischen, jüdischen Tradition und entspricht als Lobpreisung dem christlichen Sanctus. Dieses sehr alte Mantra ist ein geheiligter Code des Lichts und ein Gruss, den sich auch die Meister untereinander schenken. Quasi ein «Grüss Gott» auf höchster, auf lichtvollster Ebene.

«Kodoish, Kodoish, Kodoish enthält die Anrufung der höchsten Gottesnamen und entspricht in seiner Schwingung dem Symbol der Blume des Lebens. Das Mantra entspricht auch der Schwingung der göttlichen und kosmischen Ordnung, die sich über dieses Mantra wieder in uns selbst manifestieren kann. Besonders auch auf körperlicher Ebene sorgt dieses Mantra für eine Neuordnung und Neuaustrichtung der Atome.

Kodoish, Kodoish, Kodoish Adonai Tsebayoth schwingt in der Energie der neuen Zeit. Beim Wiederholen dieses Heiligen Mantras gehen wir in Resonanz zu dem geheiligten Code des Lichts und hüllen uns umgehend ein in diese hohe Lichtenergie. Das Wunderbare dabei ist: Das Mantra wirkt ganz rein, über unsere menschlichen Bewertungen und über unser Ego hinweg. Deshalb ist es so kraft- und wirkungsvoll.» (40)

**Kodoish, Kodoish, Kodoish
Adonai Tsebayoth**

Gebet von Bruder Klaus

**Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir.**

**Mein Herr und mein Gott,
gib mir alles,
was mich fördert zu dir.**

**Mein Herr und mein Gott,
so nimm mich mir
und gib mich ganz zu eigen dir. (42)**





Gebet zur Heilung des Herzens von Mutter Erde

**Geliebte Mutter Erde, du strahlende Schönheit,
wir danken Dir, dass wir auf Dir leben dürfen
und ehren Dich für Deine bedingungslose Liebe.**

**Wir bitten jetzt alle,
die dem Licht und der Liebe Gottes dienen.
Segnet mit uns die Erde und all ihre Lebewesen
mit reinem goldenen Licht.
Lasst alles erstrahlen
in Licht, Liebe, Frieden, Freiheit und Gesundheit.
In Kraft, Freude, Schönheit und Glückseligkeit.**

**Wir bitten um Heilung für alle Seinsebenen.
Wir bitten um volles Bewusstsein für alle.
Wir sind die Einheit Gottes,
wir lieben Dich von ganzem reinen Herzen.
Wir sind eins. Wir sind eins. Wir sind eins. (45)**

Affirmationen sind kraftvolle Ich-Botschaften, die das Beste im Menschen an- und wachrufen. Quasi eine Art lebensfördernde Kommunikation mit sich selber. Mit der Absicht, weltliche Ziele zu erreichen, Gesundheit, Reichtum & Co. Mantras hingegen kennen nur eine Ausrichtung: Den göttlichen Kern im eigenen Herzen, die Quelle. Die Mantra-Praxis ist Kommunikation mit Gott.

Affirmationen und Mantras sind Worte der Kraft – und Worte haben Wirkkraft, Heilkraft, ja Schöpferkraft. Im Anfang war das Wort. Das bewusste Anwenden von Worten der Kraft ist die wohl einfachste Art und Weise, sein Leben zu beeinflussen und zum Guten zu gestalten. Ein grossartiges, genial einfaches Handwerkszeug für den Alltag und die spirituelle Praxis.



Adrian Achermann ist Texter, Autor und Meditationslehrer. In den Worten der Kraft fliessen sein Flair für die deutsche Sprache und das ganzheitliche Denken der Spiritualität zusammen.

www.indertat.ch