

Anneke Bouwman

mantra meets guitar



Inhaltsverzeichnis

Zuflucht

Om Ah Hung

Grüne Tara

Weißer Tara

Waves (instrumental)

Mindgames (instrumental)

Medizinbuddha

Happy Heart Mantra

Prajnaparamita

Lama Rinpotsche

Chenrezig

5 Elemente

Samadhi (instrumental)

Widmung

Die Mala

Mantras vom Dach der Welt

Das Sanskritwort „Mantra“ besteht aus der Wurzel „man“, das bedeutet „Geist“, und der Nachsilbe „-tra“, das heißt „Schutz“ : ein Mittel, um den Geist vor störenden Gedanken und Emotionen zu schützen. Mantras findet man in allen spirituellen Traditionen Indiens und weit darüber hinaus. In diesem Heft finden Sie Mantras aus der buddhistisch-tibetischen Tradition: meine spirituelle Heimat.

Das Singen/Rezitieren von Mantras ist eine wunderschöne, freudevolle Methode, um sich zu beruhigen, zu regenerieren, Stress abzubauen, den inneren Lärm zur Ruhe zu bringen, den Körper zu entspannen und einen positiven Geisteszustand hervorzurufen.

In der buddhistischen Praxis werden unterschiedliche Mantras gesungen, um bestimmte Qualitäten zu stärken, zu entwickeln. In der tibetischen Medizin werden sie auch als „Heilmaßnahme“ eingesetzt.

Der Vorteil, in einer unbekannten Sprache wie Sanskrit zu singen ist, dass die Worte nicht mit Alltagserfahrungen und Vorurteilen behaftet sind. Mit offenem Geist und vom Herzen zu singen oder zu rezitieren ist eine ganz besondere Erfahrung. Die Wirkung spüren wir im Herzen. Sie geht über die Grenzen des Intellekts hinaus.



Zuflucht