

Inhalt - Mantra - Einführung in die Welt der Mantras

Vorwort	6
Kapitel 1: Ein Überblick über Mantras	8
Die Grundlagen.....	9
Was sind Mantras?	9
Herkunft	11
Warum verwenden Menschen Mantras?	12
Wer kann Mantras verwenden?.....	13
Korrekte Form	13
Es richtig machen	14
In Kontakt treten	16
Anzapfen	16
Kapitel 2: Mantras für die Gesundheit	18
Der Körper	18
Kapitel 3: Was Sie verpassen könnten	21
Verpassen Sie nichts.....	21
Kapitel 4: Ein Überblick über die Arten von Mantras.....	22
Qualität der Mantras.....	23
Tantrische Mantras	24
Puranische Mantras.....	24
Vedische Mantras.....	25
Upnishadische Mantras.....	25
Bedeutung der Mantras	25
Andere Mantras	26
Das Varja Guru Mantra.....	26
Auf Silben basierende Mantras	27
Klang-basierte Energie-Mantras.....	28
Gedanken-basierte Mantras	28
Allgemeines Wohlbefinden des Körpers	28
Mantras, die zur Ermächtigung verwendet werden	29
Meditations-Mantras	29
Kapitel 5: Ein Überblick über die Rolle der Mantras	29
Die Rolle	30
Stressabbau	30

Positives Denken	31
Reinheit	32
Seelenfrieden	32
Intuitionen.....	33
Meditation.....	34
Verbessert das Immunsystem einer Person.....	35
Spirituelle Mantras.....	36
Glück.....	37
Spirituelle Führung und Verbindung mit einem höheren Wesen	38
Verringert Ängste	39
Depressionen.....	40
Positiver Ausblick im Leben und Produktion von Neurosen	41
Schmerz und schuldige Vergnügungen	42
Mitfühlend.....	43
Es kann eine großartige Zeitvertreibsaktivität sein.....	44
Ermächtigung	45
Kapitel 6: Richtlinien für die Verwendung von Mantras	45
Verwendung von Bedeutung des Mantras.....	46
Zeit zum Chanten	46
Zu verwendende Werkzeuge	47
Häufigkeit des Chantens.....	47
Richtige Aussprache	48
Aufrichtigkeit und Hingabe.....	48
Glaube	48
Kapitel 7: Ein Überblick über die Mantra-Therapie.....	49
Therapie	49
Vorteile der Mantra-Therapie	50
Kapitel 8: Ein Überblick über die einfachen Mantras, die Sie verwenden können	51
Ganesh: Om Gam Ganapataye Namaha.....	51
Rama: Om Sri Rama Jaya Rama, Jaya, Jaya Rama	52
Saraswati: Om Aim Saraswatyai Swaha	53
Shiva Om Nah Shivaya.....	53
Rama: Om Apadamapa Hartaram Dataram Sarva Sampadam.....	54
Lokha Bhi Rhamam Sri Rama Bhuyo Bhuyo Namamyaham.....	54
Andere Mantras	54
Mantras, die helfen, den Geist zu klären	55

Schlusswort	55
Verwenden Sie Ihre Mantras richtig.....	56
Glaube und Hingabe.....	56