

## Was ist Mantra-Meditation

Ein Mantra ist ein Wort, eine Melodie oder Schwingung. Schwingung ist gleich einer Energie.

Es ist eine Silbe aus dem Sanskrit, der ältesten gesprochenen Sprache auf dieser Erde. Durch das regelmässige aussprechen dieser Silben bekommen sie immer mehr und mehr Kraft. Sie werden seit Jahrtausenden in den Klöstern und während den Gebeten rezitiert.

Durch die Verbindung zu Deinem eigenen Mantra, Deiner Silbe, kannst du Dich immer mit Deiner Urkraft verbinden und aus ihr Energie und Kraft, Licht und Liebe schöpfen.

Saddhu Ram sagt: Dein Mantra ist dein Nest.