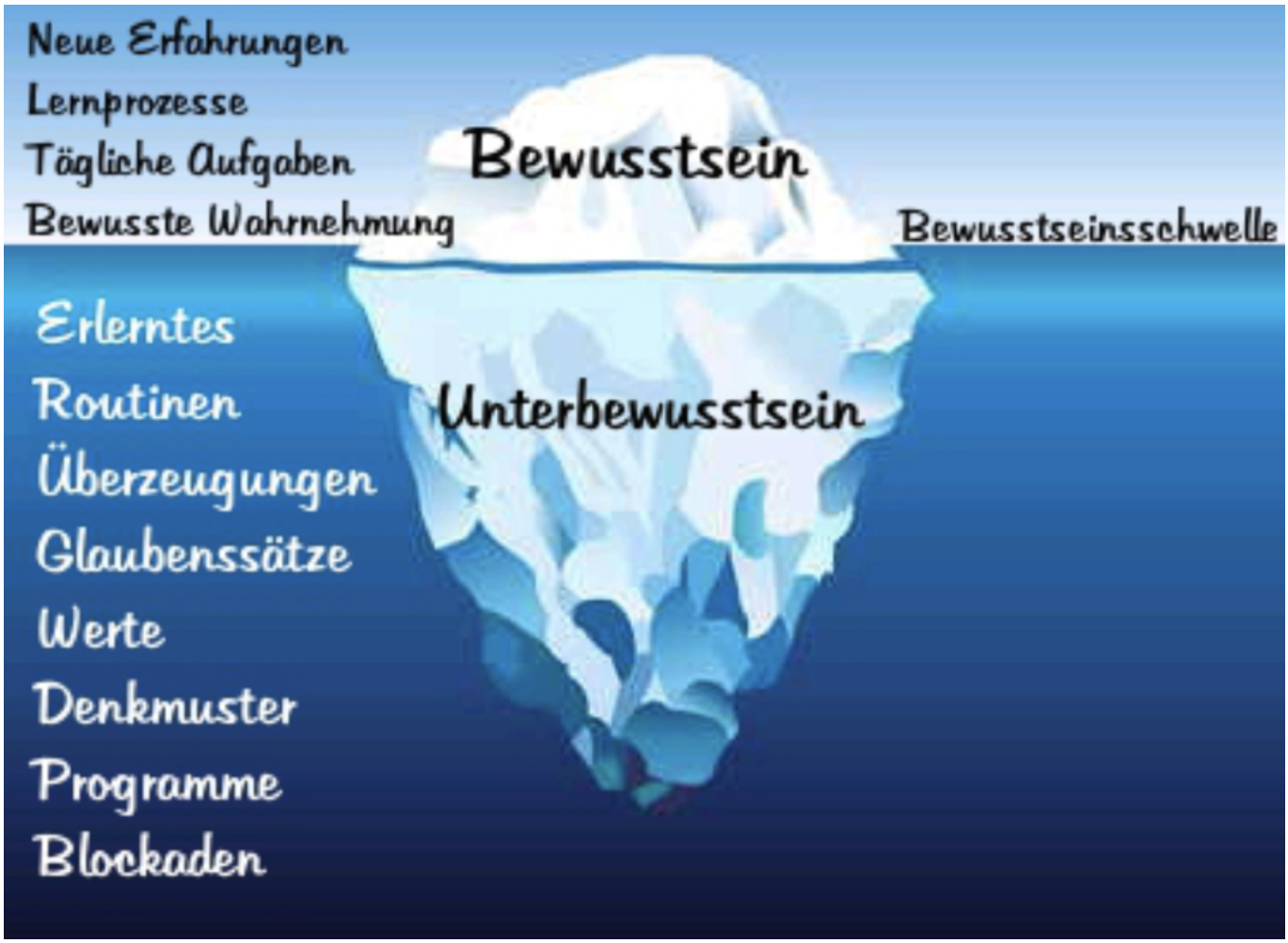
# Ein Hindu-Priester erläutert, wie du dein Unterbewusstsein umprogrammieren kannst

Von Vic Bishop auf Walking Times; übersetzt von Taygeta

Das Unterbewusstsein ist dem unsichtbaren, im Wasser liegenden Teil eines Eisbergs vergleichbar. Einige glauben, dass bis zu 95% unserer geistig-seelischen Aktivität im Unterbewusstsein stattfindet, genau unterhalb unserer bewussten Wahrnehmung. Dieser "Unterwasser"-Teil des Bewusstseins ist jedoch nie untätig, da er andauernd Informationen sammelt und verarbeitet – selbst wenn wir schlafen.

Nach dem freudianischen Modell des Unbewussten haben die Inhalte der Subregionen des seelischen Raumes den primären leitenden Einfluss auf das Verhalten, die Gewohnheiten und die Triebe einer Person. Und in seiner Studie über die Psyche erläutert der geachtete Psychoanalytiker C.G. Jung, wie wichtig es ist, auf das zu achten, was in den unteren Teilen der menschlichen Psyche vor sich geht, indem er sagt: "Solange du das Unbewusste nicht bewusst machst, wird es dein Leben bestimmen und du wirst es Schicksal nennen".




Während dieses Modell für einige Wissenschaftler zur Diskussion steht, wissen die Weisen und diejenigen, die sich der persönlichen Weiterentwicklung widmen, seit langem, dass diese Bereiche des menschlichen Wesens mit bewusster Absicht programmierbar sind, ein Prozess, der mit Affirmationen und Mantras erreicht werden kann.

In den östlichen Traditionen benutzen Mönche seit jeher Mantras als spirituelles Werkzeug, am auffälligsten zusammen mit Gebetsperlen. Der Wert dieser Art der Meditation wird von den Praktizierenden gut verstanden, obwohl es schwierig ist, sie zu quantifizieren. Mantras bieten ein einfaches, aber wirkungsvolles Mittel, um die gewünschten positiven Ergebnisse in Bezug auf Persönlichkeit, Gewohnheiten, Überzeugungen und Emotionen hervorzubringen.

*Ein Mantra ist eigentlich nur eine spezialisierte Gruppierung von Klängen und Schwingungen, die die mentale und physiologische Ebene positiv beeinflussen. Die Auswirkungen von Klang auf das Gehirn wurden in* Elektroenzephalogrammen *(EEG) sowie durch dokumentierte physikalische Veränderungen (Hauttemperatur, Herzfrequenz, Atmungsfrequenz) nachgewiesen. Wenn wir bewusst bestimmte Denkmuster entfernen wollen, so können sie sich nur schwer auflösen lassen, weil sie auf unbewusster Ebene entstehen. Hier können Mantras sehr effektiv sein."* ~ Christina Sarich

In einem Vortrag über die Funktionsweise dieses Prozesses erklärt der Hindupriester und internationale Redner Dandap?ni, wie Mantren mit Affirmationen vergleichbar sind, und wie sie arbeiten, um das Unterbewusstsein umzuprogrammieren. In einem Interview mit Brian Rose von London Real antwortet Dandap?ni auf die Frage, warum die einfache konzentrierte Wiederholung von Klängen so kraftvoll positive Veränderungen im persönlichen Verhalten bewirken kann:

*„Man kann [bei einer Gebetskette] von Gebetsperlen sprechen, aber sie sind eher Affirmations- oder Mantra-Perlen. Wir benutzen sie, um unser Unterbewusstsein zu programmieren. Wenn wir also zu jeder einzelnen Perle ‚chanten', dann singen wir eine Affirmation, zum Beispiel ‚Ich bin glücklich' oder ‚Ich bin voller Vertrauen'. Und wir wiederholen immer und immer wieder denselben Gesang – und es sind 108 Perlen… – singen diesen einen Gesang immer und immer*

*wieder."*

Es geht aber nicht nur einfach darum, 108 Mal einen Satz zu wiederholen, sondern, wie Dandap?ni erklärt, braucht es drei Zutaten: ***„Eine prägnante Wahl der positiven Worte, eine klare Visualisierung und ein entsprechendes Gefühl".***

Der Prozess der **Visualisierung** ist äusserst wichtig, um dem Geist das Objekt im Fokus genau zu verdeutlichen. Wenn du singen würdest, ‚Ich liebe Äpfel', würde das Gehirn durch das Wort Apfel verwirrt werden (weil es so viele unterschiedlich aussehende und schmeckende Äpfel gibt), es sei denn, es wird ein sehr klares Bild des Apfels zusammen mit dem ‚Mantra' verbunden.

Mit Blick auf das mit dem Mantra zu verbindende **Gefühl** erklärt er, dass Gefühle Emotionen sind und Emotionen Energien sind, indem er den verstorbenen Nikola Tesla zitiert:

„Tesla prägte dieses schöne Sprichwort, das die hinduistische Philosophie sehr gut zusammenfasst, indem er sagte, "um die Geheimnisse des Universums zu verstehen, denke in den Begriffen Energie, Frequenz und Schwingung". Denn alles besteht aus Energie, die mit ihrer eigenen Frequenz vibriert. Was wir glauben ist, dass wenn dein Unterbewusstsein mit Mustern gefüllt ist, die auf einer bestimmten Frequenz vibrieren, dass du Dinge anziehst, die von ähnlicher Natur sind … und wenn du in dein Unterbewusstsein gehst und ein Muster erschaffen kannst, es mit einer Energie erfüllst, die auf einer bestimmten Frequenz vibriert, dass du Dinge anziehen kannst, die auf einer analogen Frequenz schwingen."

Indem man den kombinierten Effekt von **Klang**, **Visualisierung** und **Gefühl** bewusst einsetzt, um eine positive Veränderung zu erzeugen, kann man den Inhalt des Unterbewusstseins ‚überstimmen', das heisst neu programmieren.
Das Interview mit Dandap?ni kann (in englisch) auf Youtube angesehen werden:
www.youtube.com/watch?time_continue=327&v=Gku2OodrnQ0