

Mantras, Wazifas, Affirmationen – Worte der Kraft, die helfen können, inneren Frieden zu erlangen

Bereits in früheren Artikeln auf unserer Seite wurde darauf hingewiesen, dass die Kraft bestimmter Worte oder Formulierungen benutzt werden kann, um die innere Arbeit zu unterstützen und zu einem ausgeglicheneren Zustand des Seins zu kommen. In der westlichen, spirituell ausgerichteten Psychologie verwendet man dazu so genannte positive Affirmationen, in der christlichen Religion gibt es dafür spezielle Rezitationen und Gebetsformeln, in den östlichen Traditionen nennt man diese heiligen Formeln Mantras und im Sufismus spricht man von Wazifas.

Solche in den spirituellen Traditionen verwendeten heiligen Worte und Wortkombinationen tragen lebendige hochfrequente Schwingungen in sich, die durch die Verwendung über Jahrhunderte und Jahrtausende hinweg an spezifischer Kraft und Energie hinzugewonnen haben. Diese Kraft oder Schwingung ist jenseits dessen, was unser Verstand begreifen kann, aber sie verbindet uns über das Herz mit den höherdimensionalen Ebenen, den göttlichen Sphären. Der Sufi-Meister Pir Vilayat hat sie “die Erkennungsmelodie der Engel” genannt.

Die in der Sufi-Tradition verwendeten Wazifas werden auch als ‘Namen Gottes’ bezeichnet und beschreiben göttliche Attribute und Tugenden. Sie können, ebenso wie die Mantras und Affirmationen, gesprochen, geflüstert oder im Geiste wiederholt werden. Auf der Seite nurhayy.blogspot.com wird im Zusammenhang mit der Verwendung dieser heiligen Worte/Namen geschrieben:

In früheren Zeiten war es verboten, diese heiligen Worte der Öffentlichkeit preiszugeben, sie wurden nur als tiefe spirituelle Praxis vom Lehrer an den Eingeweihten weitergegeben (eine Praxis, die auch heute noch existiert). Aufgrund einer Notwendigkeit und eines Schlüsselaspekts des erwachenden Bewusstseins der Menschheit wurde jedoch ein Siegel zu diesem göttlichen Schatz geöffnet, das denjenigen, die auf diese heiligen Namen eingestimmt sind, die Erlaubnis gibt, sie nach Bedarf weiterzugeben, da sie dazu dienen, hohe Ideen und Konzepte mit der Realität zu verbinden.

Diese Zeilen sollen uns auch daran erinnern, dass die Verwendung von heiligen Worten, seien es nun Sanskrit-Mantras oder arabische Wazifas, immer sehr bewusst geschehen soll, denn die Aktivierung der entsprechenden Energien ist auch mit Verantwortung verbunden. Die Wiederholung/Rezitation dieser geweihten Formeln ohne entsprechende Einstimmung und positive Intention ist der Sache nicht dienlich, ein Profanierung kommt einer Entweihung gleich.

Bewusst eingesetzt und mit tiefer Konzentration und Hingabe verbunden – ob gesprochen oder im Geiste wiederholend – können uns spezifisch ausgesuchte oder zur allgemeinen spirituellen Entwicklung dienende heilige Formeln grossen Nutzen bringen und uns geistige Kraft und innere Ruhe vermitteln.

Wer sich vertieft mit dem Sufismus und der Verwendung von Wazifas befassen möchte, findet dazu auch deutschsprachige Schriften, zum Beispiel von Idries Shah, [Die Weisheit der Narren: Geschichten der Sufimeister](#), oder die Bücher der Sufimeister Hazrat Inayat Khan oder seines Sohne Vilayat Inayat Khan.

Auf der englischsprachige Webseite sufimovementincanada.ca findet man [Hilfestellungen zur Verwendung von Wazifas](#). Sie enthält eine Liste von ausgewählten Wazifas, zu denen nicht nur Angaben gemacht werden, zu welchem Zweck das entsprechende Wasifa benutzt werden kann, sondern auch welches die Bedeutung und die zugehörigen Attribute des heiligen Wortes sind. Ausserdem findet man dort auch die Vertonungen der gesungenen Versionen und zugehörige Instrumentalaufnahmen zum Mitsingen.

Über zwei spezielle, hochwirksame Sanskrit-Mantras kannst du hier bei uns nachlesen:

[Gayatri – das kosmische Licht](#)

[Das Moola Mantra](#)

und allgemein über die Macht der Mantras haben wir hier berichtet

[Die alte Macht des Chanten von Mantras wird durch die moderne Wissenschaft bestätigt](#)



Überlegungen und Hilfestellungen für die Verwendung von Affirmationen werden zum Beispiel im Artikel «11 Affirmations For Inner Peace» gegeben, von dem wir hier eine Übersetzung veröffentlichen:

Elf Affirmationen für inneren Frieden

Von Puranjot Kaur Khalsa auf dreamcatcherreality.com

Die Vereinfachung des Lebens ist einer der Schritte zum inneren Frieden. Eine beharrliche Vereinfachung schafft ein inneres und äusseres Wohlbefinden, das Harmonie in das eigene Leben bringt.

“Jedes Element des Universums befindet sich in einem konstanten Schwingungszustand, der sich uns in manifestierter Form als Licht, Klang und Energie zeigt. Der menschliche Sinn nimmt nur einen Bruchteil der unendlichen Schwingungsbandbreite wahr . . . Ein Mensch kann sein eigenes Bewusstsein mit Hilfe eines Mantra auf das Bewusstsein dieser Gesamtheit einstimmen. Indem man im Rhythmus des Atems zu einem bestimmten Klang schwingt, der proportional zum schöpferischen Klang oder Klangstrom ist, kann man seine Empfindsamkeit

auf das gesamte Spektrum der Schwingung ausdehnen. Es ist ähnlich dem Anschlagen eines Tones auf einem Saiteninstrument. Mit anderen Worten, während du schwingst, schwingt das Universum mit dir". ~ Yogi Bhajan

Genau wie die Verwendung von Mantra im (Kundalini-) Yoga [eine 'Mantrapedia' dazu [hier](#)] kann die Wiederholung positiver Affirmationen im Laufe des Tages ein nützliches Mittel sein, um unser Gehirn 'neu zu verdrahten', damit wir uns auf ruhige und friedliche Absichten konzentrieren können, anstatt in Schleifen der Sorge oder Traurigkeit stecken zu bleiben. Das Wiederholen einer Affirmation, entweder still oder laut, ist eine Methode, den Geist zu lenken. Alle unsere Emotionen (Herzschmerz, Freude, Feindseligkeit, Glückseligkeit, Verzweiflung) sind Frequenzen mit ihrer eigenen einzigartigen Schwingung.

Affirmationen könnte man als Überzeugungen oder Einstellungen zu unserem Leben bezeichnen. Auf einer tieferen Ebene jedoch erzeugen diese Emotionen und Überzeugungen eine Schwingungssequenz oder einen Schwingungspfad in unserem Gehirn, der zu bestimmen beginnt, wie wir die Welt und all unsere Erfahrungen in ihr sehen. Unser Schwingungsmuster bestimmt, wie wir uns bei allem, was wir erleben, fühlen. Es mag sehr einfach – fast albern – erscheinen, aber wir haben die Macht zu wählen, wie wir uns in jedem Moment fühlen, indem wir wählen, welche Gedanken wir vorherrschen lassen.

Obwohl ich die Verwendung von Kundalini-Mantras liebe, ist sie nicht für jeden zu jedem Zeitpunkt geeignet. Manchmal brauchen wir, um unser vorherrschendes Denkmuster zu ändern, einfache Affirmationen, mit denen wir uns jederzeit verbinden können. Die folgenden Affirmationen werden dazu beitragen, deinen inneren Frieden wiederherzustellen oder zu erhalten. Bitte modifiziere sie nach Belieben, so dass sie wie deine eigene Stimme klingen. Bringe sie immer wieder auf positive Weise in dein Bewusstsein – wenn möglich mit einem innigen Lächeln auf deinem Gesicht. Und gebe nicht auf. Die Verwendung positiver Affirmationen braucht Zeit, da neue Nervenbahnen in deinem Gehirn geschaffen werden. Gehe mit sanfter und liebevoller Energie in diese Praktik.

1. Ich bin ein Kanal des Friedens und des Wohlbefindens – mein Bedürfnis nach Frieden wird reichlich befriedigt.
2. Ich akzeptiere, schätze und liebe mich selbst. Bedingungslos.
3. Ich bin dankbar für all den Überfluss, der in mein Leben fließt.
4. Mit jedem Atemzug, den ich mache, empfinde ich ein Gefühl von Frieden und Liebe.
5. Ich strahle Frieden und Liebe auf andere aus und helfe ihnen, in einem Zustand des Friedens und der Liebe zu sein.
6. Ich bin eine Insel der Ruhe, in einem Meer der Ungewissheit.
7. Alles ist gut. Genau hier und genau jetzt.
8. Ich kann meine Vergangenheit loslassen und in Ruhe und Gelassenheit leben.
9. Ich bin mir all der Schönheit, die mich umgibt, bewusst.
10. Ich lasse die Angst los und umarme die Liebe.
11. Ich verbinde mich mit der trostvollen Stille meiner Seele.

Verstärke dein gesprochenes Wort, indem du diese Passagen in dein Tagebuch schreibst oder durch eine andere Form des kreativen Ausdrucks – Kunstwerk, Gesang, Tanz –verstärkst.

Es ist alles perfekt und schön.

Ziehe auch in Erwägung, diese Affirmationen in geführten Meditationen zu verwenden.

Ich wünsche dir Liebe und Licht auf deiner Reise zu grösserem inneren Frieden.

Sat nam.