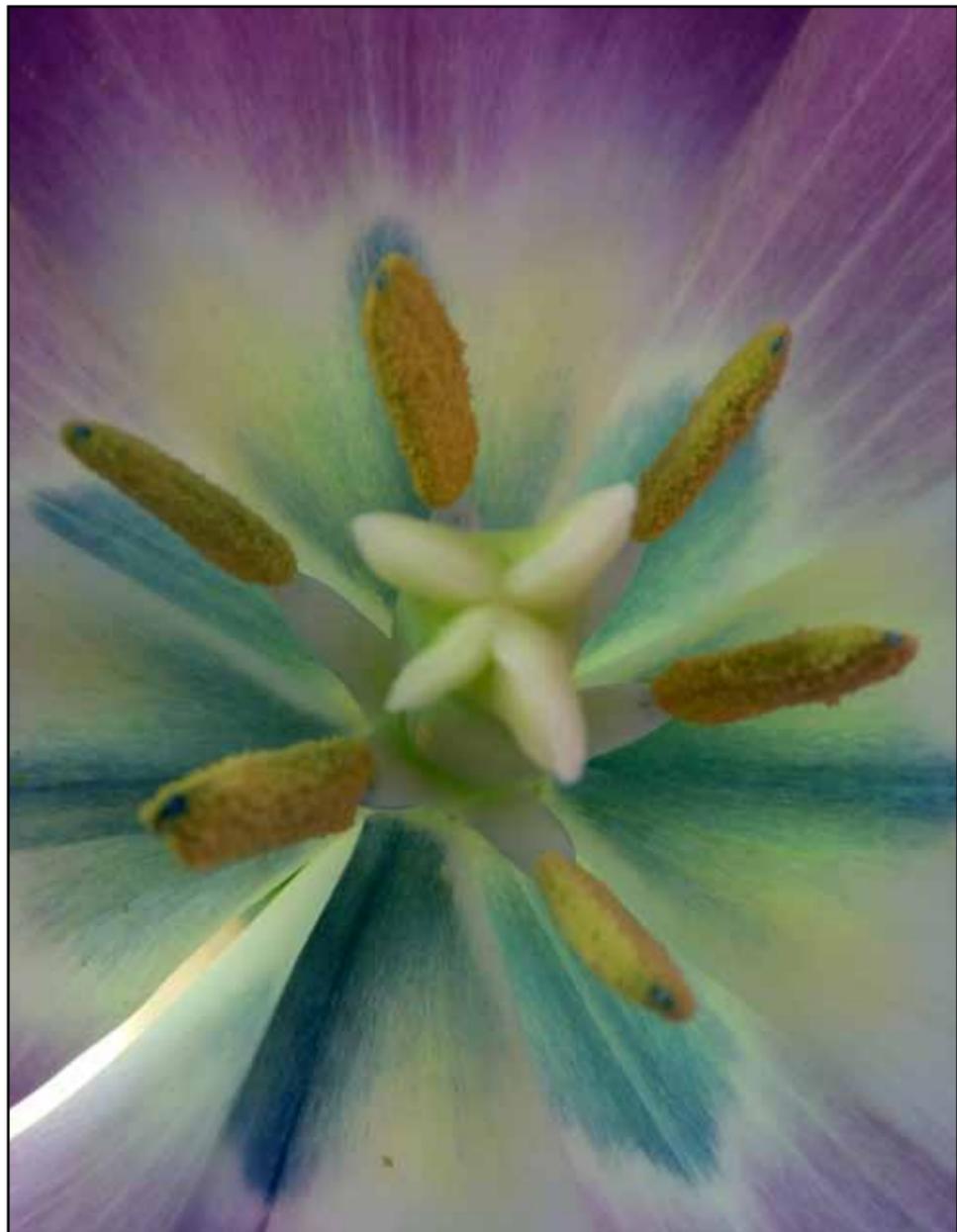




**Adrian Achermann**

# **Mensch, bist du grossartig**

**Affirmationen, Mantras, Worte des Lichts**



**Das Leben ist Fülle und Überfluss. Ich verdiene es, glücklich zu sein. Ich verdiene das Beste und fühle mich Tag für Tag immer besser und besser. ICH BIN\* die Fülle des Lebens.**

---

\* ICH BIN grossgeschrieben? Die Erklärung dazu auf Seite 114

Adrian Achermann

**Mensch, bist du grossartig**

Affirmationen, Mantras, Worte des Lichts

1. Auflage, Neuenkirch, Pfingsten 2013

**Titelbild**            Muschelspirale am roten Meer

**Fotos**                ACHERMANNs

**Gestaltung**        ACHERMANNs

**Druck**                Edubook AG, Merenschwand

**Bezugsquelle - Infos - Beratung**

Adrian Achermann

[www.indertat.ch](http://www.indertat.ch)

[willkommen@indertat.ch](mailto:willkommen@indertat.ch)

# Inhalt

## **EINLEITUNG**

Willkommen in der Kraft der Worte ..... 11

## **AFFIRMATIONEN**

Für Lebensfülle 16 • Dankbarkeit 20 • Veränderungsbereitschaft 22 •  
Schöpferkraft 28 • Vertrauen 34 • Mein Weg 36 • selbstbewusst 40 •  
Wachstum 48 • Kreativität 50 • Entschlossenheit 52 • Einfachheit 54 •  
Liebe 56 • Verzeihen 64 • Begegnungen 66 • Gesundheit 68 • Idealge-  
wicht 77 • Gelassenheit 78 • Gelassenheit bei Angst 80 • Lebensfreu-  
de 82 • Die Schönheit des Lebens 86 • Reichtum 88 • Erfolg/Arbeit  
90 • Ziele erreichen 98 • Ordnung & Wohlgefühl 100 • Die Kunst des  
Genießens 102 • Spiritualität 104

## **ÜBERLEITUNG**

Hinweise zum Gebrauch von Affirmationen ..... 108  
Schöpferworte Ja, ICH BIN ..... 114  
Von der Macht der Mantras ..... 116

## **MANTRAS**

ICH BIN der ICH BIN ..... 122  
Sei still und wisse ICH BIN Gott ..... 126  
Das Monadenmantra ..... 128

Das Herzensgebet .....	130
Anrufung der Namen Gottes .....	132
AUM .....	134
OM mani padme hum .....	136
Kodoish, Kodoish, Kodoish Adonai Tsebayoth .....	138

### **WORTE DES LICHTS**

ICH BIN die Fülle Gottes .....	140
Invokation des Universums .....	142
Invokation der Kreativität .....	144
Die grosse Invokation .....	146
Gebet für Mutter Erde .....	148
Danke .....	150
Quellennachweis .....	152

*«Wir sind das, was wir denken.  
Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.  
Aus unseren Gedanken formen wir die Welt.»*

**Siddhartha Gautama Buddha**

*«Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird dein Schicksal.»*

Talmud

## Willkommen in der Kraft der Worte

Guten Tag,  
liebe Leserin, lieber Leser,

**J**a, sie haben Kraft, die Worte, die tagtäglich über unsere Lippen gehen, bewusst oder unbewusst. Und genau diese Kraft machen sich Affirmationen zunutze. Und auch Mantras, Gebete, Anrufungen oder Invokationen. Sie alle sind in erster Linie Worte. Und Worte sind verbale Energieströme, haben eine Frequenz, eine Schwingung und somit Wirkkraft, Heilkraft – ja, Schöpferkraft.

Darum seien Sie ganz herzlich willkommen in der Kraft der Worte. Oder genauer gesagt: Willkommen in der bewusst angewendeten Kraft der Worte. Denn wir reden ja viel, wenn der Tag lang ist, quatschen, plaudern. – Aber sind das wirklich Worte der Kraft? Sind das Gedanken, die uns aufbauen und stärken? Dieses Buch will Ansporn sein zu einem bewussten Gebrauch von Worten – Worte, die die das Potential haben, unser Leben zum Besseren zu verändern.

Unsere Sprache ist eng mit unserem Denken verbunden und drückt immer das aus, was wir von der Welt, von uns und unseren Mitmenschen denken. «Deine Sprache verrät dich» (Matth. 26,73). Und so wie das Denken unsere Sprache beeinflusst, so können wir

mit dem bewussten Gebrauch unserer Sprache unsere Gedankenwelt, und letztendlich unser ganzes Sein beeinflussen.

Gedanken sind kraftvolle Energien. Täglich denken wir ca. 30'000 bis 60'000 Gedanken. Davon 72% flüchtige, neutrale Gedanken, 25% negative, 3% positive. (1) Hermann Hesse verglich Gedanken gar mit abgefeuerten Geschossen! Auf alle Fälle: Was wir aussenden, das kommt zurück. So lautet das alles durchdringende Gesetz von Ursache und Wirkung.

**Die Wörter, die wir sprechen und die Gedanken, die wir denken, gestalten unsere Erfahrungen,** unsere Zukunft, unser Leben. Und das bedeutet Verantwortung und Chance zugleich: Wir sind zum einen Schöpfer unseres Lebens, tragen Verantwortung, und zum andern können wir unser Leben aber auch jederzeit neu gestalten! Das ist das grossartige Handwerkszeug, das uns das Leben mit auf den Weg gibt: Unsere Schöpferkraft!

Denn die Schöpfung ist nicht etwa abgeschlossen – nein, der Schöpfungsprozess ist ewig, ewig werdend, ewig vergehend. Das Leben ist ein Fluss. Und wir sind Mitschöpfer, Mitgestalter, bewusst oder unbewusst. Mit jedem Gedanken und Gefühl.

Der Gebrauch von Worten der Kraft ist wohl die einfachste Möglichkeit, seine eigene Schöpferkraft bewusst in die Hand zu nehmen. «Wer heute einen Gedanken sät, erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit, darnach den Charakter und endlich sein Schicksal.» (Gottfried Keller). Häufig gedachte Gedanken werden zu Gedankenmustern, zu Gewohnheiten. Gewohnheiten werden – meist verbunden mit kraftvollen Emotionen – zu unseren Glaubenssätzen, zu unseren Überzeugungen, zu unserem Weltbild. Unsere Gedanken und Gefühle schaffen unsere Realität.

**Das Arbeiten mit Affirmationen und Mantras** berührt und bewegt alle Schichten des Menschen. Denn nicht nur Worte, auch Menschen sind Energien, wie uns die Quantenphysik lehrt. Ja, die ganze Schöpfung ist ein Spiel von Energien. Das Ziel der Beschäftigung mit Affirmationen und Mantras ist es, ein menschliches Energiebündel zu werden und sein Leben gezielt zu gestalten.

**Was unterscheidet Affirmationen und Mantras?** Ihre Ausrichtung. Denn ihre Absicht ist grundlegend verschieden: Affirmationen verfolgen «weltliche Ziele», wie Gesundheit, Selbstbewusstsein, Reichtum, Erfolg, wogegen Mantras spirituell ausgerichtet sind. Mantras zielen hinter die Ebene konkreter Wünsche. «Mit dem

Mantra rufen wir herauf, was in uns selbst das Beste und Tiefste ist.» (2) Mantras berühren uns im Innersten und sprechen unseren göttlichen Kern an.

**Wie und warum wirken Worte der Kraft?** Wenn wir Affirmationen und Mantras wiederholen, still innerlich oder laut aussprechend, bündeln wir in erster Linie unsere Gedankenwelt. Affirmationen und Mantras richten unser Denken aus, hin auf die gewünschte Absicht. Und diese Ausrichtung im Geist ist gebündelte Energie und, jenseits aller Ablenkungen, in jedem Fall eine Wohltat! Zur Veranschaulichung eine kleine Geschichte:

«Die hinduistische Tradition vergleicht den Geist oft mit dem Rüssel des Elefanten – ruhelos, neugierig, und immer umherwandernd. In religiösen Prozessionen werden oft geschmückte Elefanten durch die Strassen zum Tempel geführt. Da grabtschen die Elefanten jeweils links und rechts des Weges mit ihrem geschmeidigen Rüssel ganze Büschel von Bananen. Dann auch Kokosnüsse und hops rein in den Mund, usw. Nichts kann den rastlosen Rüssel des Elefanten stoppen, wieso auch! Er packt jede Versuchung beim Schopf. – Was tun? – Der clevere Elefantenführer gibt dem Elefanten einen kurzen Bambusstock in den Rüssel, den er mittragen soll. So marschiert der

**«Affirmationen sind  
kraftvolle Ich-Botschaften,  
die das Beste im Menschen  
an- und wachrufen.»**

**A. A.**

Elefant ganz stolz über die Aufgabe in der Prozession mit, vergessen sind all die Ablenkungen und Versuchungen. Jetzt hat er etwas zum Festhalten.» (3)

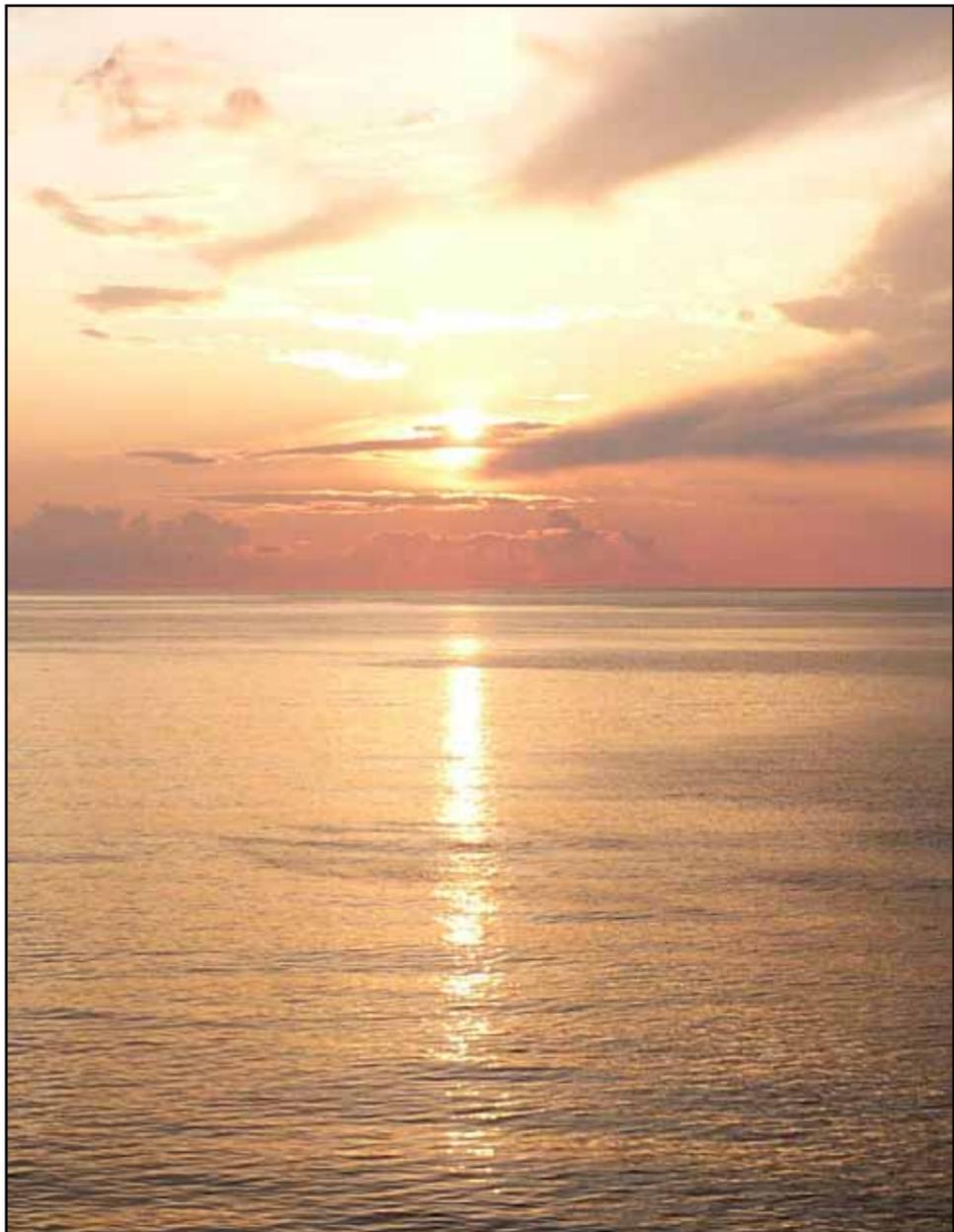
In diesem Sinne richten Affirmationen und Mantras unsere Denkkraft aus, unser bewusstes Sein. Und hier kommt ein weiteres fundamentales Lebensgesetz zum Tragen, nämlich: «Was Aufmerksamkeit bekommt, das wächst. Wir entscheiden, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken und was wir in unserem Leben wachsen lassen». (4) Nur die besten Gedanken sollten uns darum gut genug sein!

Sie werden auf den folgenden Seiten viele Affirmationstexte kennen lernen, zudem ausgesuchte Mantras und Worte des Lichts. Ich schlage Ihnen vor, dass Sie diese Texte für sich ganz persönlich auf Herz und Nieren prüfen, indem Sie sie laut aussprechen, wiederholen und spüren, wie sie wirken. So finden Sie die für Sie stimmige Verbalkraft. – Willkommen in der Kraft der Worte, der lebensfördernden, der aufbauenden, der stärkenden, der heilvollen.

Adrian Achermann  
Neuenkirch, Pfingsten 2013



**Ich richte mein Leben voll und ganz auf Fülle aus. Ich entscheide mich, von nun an vor allem Gedanken der Fülle zu denken. Ja, ICH BIN der überfließende Reichtum des Lebens.**



**Freudig und dankbar erkenne ich in allem den Reichtum des Lebens. Ich empfangе das Beste vom Leben und mache selbst aus Allem begeistert das Beste. Ja, ja – ja!**

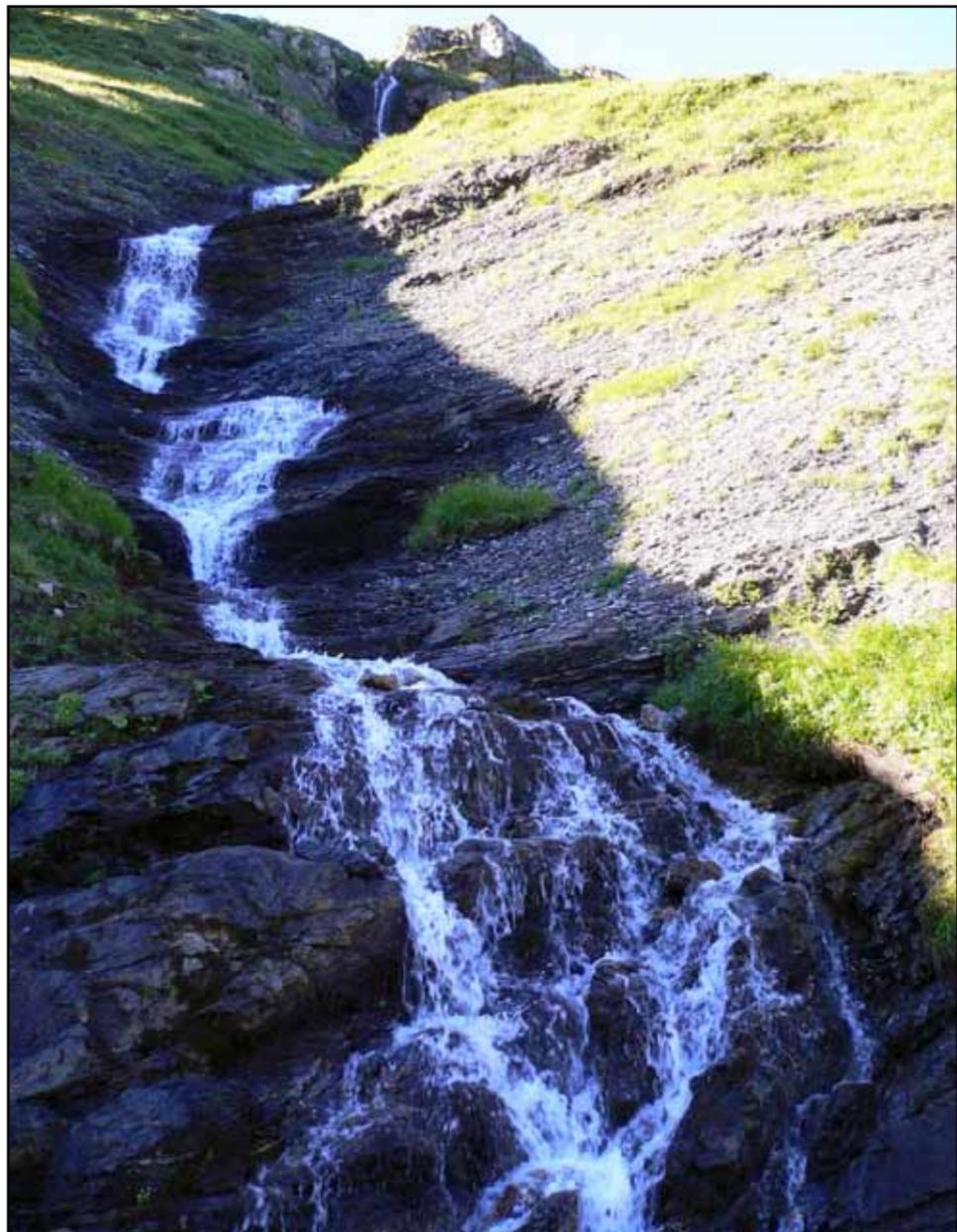
**«Nicht die Glücklichen sind dankbar,  
es sind die Dankbaren, die glücklich sind.»**

**Francis Bacon**

Dankbarkeit ist wahrscheinlich die schnellste Möglichkeit, sein Leben zu verbessern und sein Wohlbefinden grundlegend zu steigern. Dankbarkeit ist die Schwingung des Herzens, die Frequenz der Harmonie. Dankbarkeit schafft einen Einklang zwischen dem Objekt der Dankbarkeit und dem Dankenden. Zwischen uns und der Welt.

Hand aufs Herz, gibt es etwas, wofür wir nicht danken könnten? Die tägliche Übung der Dankbarkeit wirkt Wunder: «Seien Sie dankbar, für das, was Sie jetzt haben. Wenn Sie anfangen, an all das in Ihrem Leben zu denken, wofür Sie dankbar sind, werden Sie verblüfft sein über die nicht enden wollende Reihe weiterer Umstände, für die Sie dankbar sein können. Sie müssen aber den Anfang machen, dann wird das Gesetz der Anziehung Ihre Dankbarkeit empfangen und Ihnen einfach mehr Gründe dafür liefern. Sie werden die Frequenz der Dankbarkeit aussenden, und alles Gute wird zu Ihnen kommen.» (5)

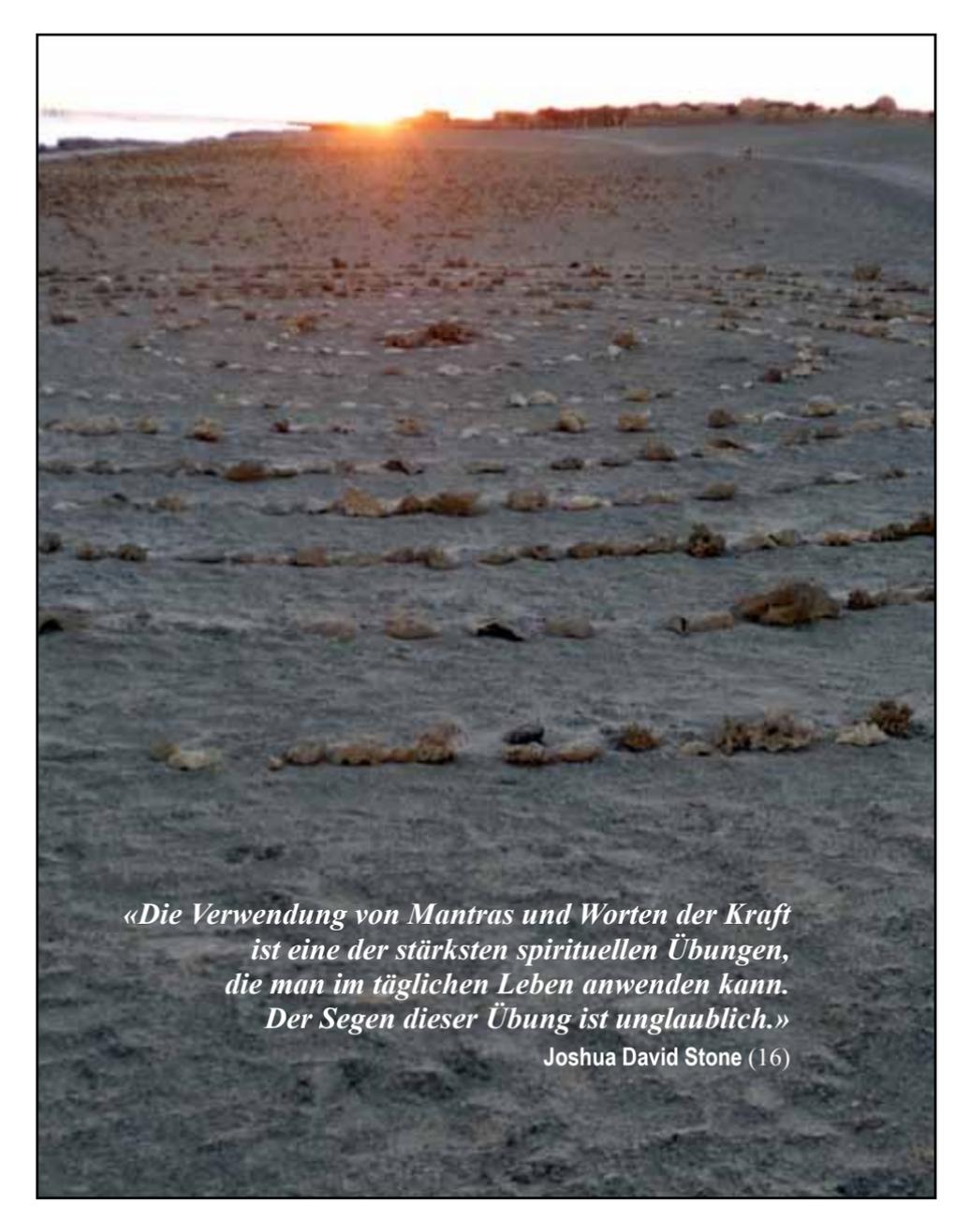
**Dankbarkeit öffnet mein Herz und erfüllt mein Leben. Ich danke für alles auf meinem Weg. Dankbarkeit macht mich weit, glücklich und zufrieden. Danke, danke, danke.**



**Leben ist Veränderung, alles fließt. Jetzt habe ich die Kraft, die Dinge zu ändern und ich bin bereit, mich selbst zu verändern. Prosit allem Neuen.**



**ICH BIN ein geliebtes Kind Gottes. Meine  
blosse Existenz ist unermesslich wertvoll.  
ICH BIN der ICH BIN. Danke, danke, danke.**



*«Die Verwendung von Mantras und Worten der Kraft  
ist eine der stärksten spirituellen Übungen,  
die man im täglichen Leben anwenden kann.  
Der Segen dieser Übung ist unglaublich.»*

Joshua David Stone (16)

## Von der Macht der Mantras

**M**antras haben die Kraft, tiefste Schichten im menschlichen Sein anzusprechen. Alle grossen Religionen haben solche kraftvollen, spirituellen Formeln hervorgebracht, solche Wortfolgen oder Silben, die das Höchste im Menschen ansprechen. «Ansprechen» im besten Sinne des Wortes: Denn das Wiederholen von Mantras ist Kommunikation mit Gott.

Und Kommunikation heisst in Beziehung treten, heisst in Verbindung sein. Ja, das Wiederholen von Mantras ist eine einfache Möglichkeit «die Gegenwart Gottes zu üben» (17). Salopp gesagt sind Mantras ein heisser Draht zum Göttlichen. Sie bahnen, ebnen und bereiten den Weg zum göttlichen Funken im eigenen Herzen. Diesen gilt es zum Leuchten, zum Leben, zum Strahlen zu bringen.

Wohl sind Mantras Worte, aber ihr eigentlicher Zweck liegt im Ansprechen des Unsagbaren. Mantras übersteigen die Begrifflichkeit der Buchstaben und zielen hinter die Welt der Worte, hinter den Raum der Begriffe und des analytischen Denkens. Mantras fördern – mit Hilfe der Sprache – den Weg zum Unausprechlichen. Und wenn wir die Quelle in unserem Herzen aufrichtig ansprechen, kann sie, gemäss dem Gesetz der Resonanz, nicht anders als antworten. Mantras sind keine Sache des Verstandes, sondern der Erfahrung, des Erle-

bens. Ihr letztendliches Ziel ist das Bestreben allen Lebens, die Vereinigung mit dem Ursprung, der Quelle. Im Vergleich dazu sind alle anderen Ziele trivial.

**Worte werden Klang:** Worte sind Energien auf unterschiedlichen Frequenzen, Worte bestehen aus Schwingung. Und das gilt für Mantras im Besonderen: Mantras wirken als Klang. Was Wunder, ist das Singen und Rezitieren von Mantras, das Chanten, eine übliche spirituelle Disziplin. Die Welt ist Klang. Mantras berühren den Umlaut der Schöpfung und bringen ihn zum Schwingen. «Mantras sind Wort- und Silbenklänge und gerade deshalb, weil sie Klang sind, wirken sie. Ein Mantra breitet seine Fittiche aus über den Verstand, das Denken und das Fühlen. Mantras sind Werkzeuge des Geistes. Mantras entstehen aus dem mantrischen Laut, der im Sanskrit *bija* heisst, «Same». Mantras sind aufgehende Samenkörner. Aus Mantras spriesst Einswerden. Sie sind Werkzeuge des Einswerdens.» (18)

«Eine vage Ahnung von der Macht der Mantras wurde mir durch die hundertachtmalige Wiederholung einer einzigen Silbe zuteil: BRONG. Was dieses Wort bedeutet und wie man es im Sanskrit richtig aussprechen würde, weiss ich nicht. Aber die Wirkung sei-

ner rhythmischen Rezitation war ganz aussergewöhnlich. BRONG, BRONG, BRONG. Währenddem diese hundertacht Schreie nachhallten, breitete sich in mir eine übernatürliche Stille aus. Mein Geist, der nun die Schmerzen in den Beinen völlig vergessen hatte, schwang sich auf in höhere Regionen und gelangte in einen Zustand glückseliger Klarheit.» (19)

**Die Herkunft:** Gehen wir dem Geheimnis der Mantras nun auch noch sprachlich, etymologisch auf den Grund. Was bedeutet das Wort eigentlich? Das online-Lexikon Wikipedia kennt die Herkunft: «Mantra» leitet sich von der Sanskrit-Wurzel *men-* ab, was «denken, sinnen» bedeutet. Ich habe bereits auf die enge Beziehung von Sprache und Denkkraft hingewiesen. Das Substantiv «Mantra» bedeutet: «Spruch, heiliger Spruch, Lied, Hymne, heiliges Wort» und bezeichnet eine kurze, formelhafte Wortfolge, die oft repetitiv rezitiert wird. Mantras können entweder sprechend, flüsternd, singend oder still in Gedanken rezitiert werden.

Natürlich kennen alle Religionen und spirituellen Schulen Gebete und Anrufungen, aber die eigentliche Wiege der Mantra-Praxis liegt in den indischen Religionen. Die heilige Silbe OM, oder AUM, wird oft auch als die Mutter aller Mantras bezeichnet. Vgl Seite 134.

**Die Mantra-Praxis:** Man kann Mantras entweder laut aussprechen oder auch leise im Herzen wiederholen und rezitieren. So oft man möchte. Das ist die eine Seite der Mantra-Praxis, quasi die quantitative. Die andere Seite ist die qualitative, geprägt von Hingabe und Liebe. Je intensiver, je inniger man die Mantra-Übung ausführt, desto wirkungsvoller.

Zudem kann man das Wiederholen der Mantren – ganz gleich wie die vertiefte Übung mit Affirmationen – mit all unserer emotionalen Kraft anreichern, bis die Mantra-Praxis zu einem ganzheitlichen Erlebnis wird. «Möge das Leben zu einer einzigen Affirmation Gottes werden.» (20)

**Wegweiser in die eigene Mitte:** Ist vielleicht nicht gerade *das* das Wunderbare und zugleich Schwierige in unserem Leben: Die Flut der Möglichkeiten, die Vielfalt der Ablenkungen, die tausend Wege der Verzettlungen? Und da wandern unsere Gedanken meist unkontrolliert umher, chaotisch, wild, sich verstrickend. Und genau da zeigt sich die Wirkkraft der Mantras, ja der Segen der Mantra-Praxis. Mantras sind einzigartige Wegweiser in die eigene Mitte. Mantras bündeln die Gedanken, richten unsere Energien aus und bringen uns in die Mitte.

Und zum guten Schluss ein letzter Gedanke zur Mantra-Praxis: Durch intensives Wiederholen von Mantras heben wir – dank der kraftvollen Energie der Mantra-Ausrichtung – unsere Frequenz spürbar an. Ja, wir ummanteln uns geradezu mit hochschwingender, lichtvoller Energie. So gehen wir nicht nur in Resonanz mit diesen Energien, sondern weisen auch alles ab, was aus weniger konstruktiven Quellen stammt. Kurz: Mantras schützen uns.

Ein russischer Pilger hat in seinen aufrichtigen Erzählungen die Mantra-Praxis kurz und bündig so beschrieben: «Wenn du wünschst, dass dein Gebet rein, richtig und erquickend sei, musst du dir irgendein kurzes Gebet wählen, das aus wenigen, aber starken Worten besteht. Du musst es häufig und anhaltend wiederholen, sodann wirst du das Gebet schmecken!» (21) Weitere Informationen zu diesem russischen Pilger und seinem Herzensmantra auf Seite 130.

Entdecken Sie in der Folge eine Auswahl hochschwingender Mantras aus den verschiedensten Kulturen. Ihr Wortlaut ist wohl unterschiedlich, ihre Absicht aber dieselbe: Die göttliche Quelle im eigenen Herzen.



## ICH BIN der ICH BIN

**Die Vollkommenheit des Lebens:** Leben, wie es sich in all seinen Tätigkeiten überall kundtut, das ist die Schaffende Gottheit, dies erklärt Saint Germain in der ersten seiner 33 Reden: «Nur aus Mangel an Verständnis für die Anwendung des Denkens und Fühlens unterbrechen wir Menschen ständig diese reinen Ströme der vollkommenen Essenz des Lebens. Sie brächten natürlicherweise allerorts ihre Vollkommenheit zum Ausdruck, wenn sie nicht gestört würden. Denn die natürliche Richtung des Lebens weist auf Liebe, Frieden, Schönheit und Fülle hin. Das Leben ist wertfrei und kümmert sich nicht darum, wer es benützt. Unaufhörlich wogt es heran, um seine Vollkommenheit immer reicher in die Gestaltung strömen zu lassen. ICH BIN ist die Tätigkeit dieses Lebens! ICH BIN ist das volle Schaffen der Gottheit. ICH BIN ist göttliche Schöpferkraft – in dir und im Universum.» (22)

Wenn wir nun diese beiden Worte aussprechen und sie mit einem Gedankeninhalt kombinieren, zum Beispiel «ich bin glücklich», dann ist das ein Befehl an die Energien der Schöpfung – ein Befehl, um alle Energien in Bewegung zu setzen, das Gesagte zu erschaffen. Umgehend setzt das Universum – sprich: Gott in uns – alles daran, das Gewünschte zu erfüllen. (23)

«Wer ICH BIN sagt und es fühlt, der gibt den Fluss der neutralen Kosmischen Lebenskraft-Energie frei. Auf positive Art und Weise genutzt, schafft diese Energie Kraft, Liebe, Frieden, Schönheit, Harmonie und Lebensfülle. Negativ genutzt, zum Beispiel wenn du zu Dir sagst, «ich bin müde, traurig oder hungrig», drosselst Du die allmächtige ICH BIN-Schöpferkraft in Dir und im Universum. Und aus dem vollkommenen Fluss des Lebens entsteht Unvollkommenheit. Diese selbsterzeugte Unvollkommenheit haben wir während zahlreichen Inkarnationen geschaffen.» (24)

Geschaffen? - Ja, schaffen dürfen, um tief in die Dualität abzutauen und die scheinbare Getrenntheit zu erfahren, die Illusion zu erleben. Wir, von Natur aus eigentlich lichtvolle Geistwesen, durften und dürfen in das Dunkel der Materie abtauchen, um unser Licht, unsere wahre Herkunft, wieder zu entdecken.

## Anrufung

*«Du unendliche mächtige Gegenwart, ICH BIN,  
Du alldurchdringendes Prinzip des Lebens,  
Lob und Dank bieten wir Dir  
für Dein wundersames Wirken  
in der äusseren Gegenwart.*

*Aus Deinem mächtigen Geist kommt alles,  
was da ist und was die Menschen  
zu erfassen vermögen.  
In alle Ewigkeiten ruhst Du  
in Deiner eigenen Kraft.*

*Du mächtiges schaffendes Prinzip des Lebens,  
ergiesse Dich in das Tun der Menschen  
und lass jetzt Deine höchste Gerechtigkeit  
an allen Orten Gestalt annehmen.  
Mächtige Gegenwart Gottes im Schaffen,  
woge hinein in alle Gemüter  
und erfülle sie mit Deiner sieghaften Gegenwart!»*

(22)

**Affirmationen** sind kraftvolle Ich-Botschaften, die das Beste im Menschen an- und wachrufen. Quasi eine Art lebensfördernde Kommunikation mit sich selber. Mit der Absicht, weltliche Ziele zu erreichen, Gesundheit, Reichtum & Co. Mantras hingegen kennen nur eine Ausrichtung: Den göttlichen Kern im eigenen Herzen, die Quelle. Die Mantra-Praxis ist Kommunikation mit Gott.

**Affirmationen und Mantras** sind Worte der Kraft – und Worte haben Wirkkraft, Heilkraft, ja Schöpferkraft. Im Anfang war das Wort. Das bewusste Anwenden von Worten der Kraft ist die wohl einfachste Art und Weise, sein Leben zu beeinflussen und zum Guten zu gestalten. Ein grossartiges, genial einfaches Handwerkszeug für den Alltag und die spirituelle Praxis.



**Adrian Achermann** ist Texter, Autor und Meditationslehrer. In den Worten der Kraft fliessen sein Flair für die deutsche Sprache und das ganzheitliche Denken der Spiritualität zusammen.

[www.indertat.ch](http://www.indertat.ch)