

Eknath Easwaran

# Mantram

Hilfe durch die Kraft  
des Wortes

Mit einer Einführung von  
Richard B. Applegate

Hermann Bauer Verlag  
Freiburg im Breisgau

# Inhalt

Über den Autor . . . . .	9
Vorwort: Die Wirkung des Mantrams. . . . .	11
Einführung: Die Kraft des Wortes. . . . .	17
Was ist ein Mantram? . . . . .	43
Einige große Mantraren . . . . .	59
Wahl eines Mantrams. . . . .	68
Wiederholung des Mantrams. . . . .	76
Das Mantram als Teil des täglichen Lebens . . . . .	81
Die Beherrschung des Geistes. . . . .	95
Die Überwindung der Unbeweglichkeit. . . . .	102
Feiheit in den persönlichen Beziehungen. . . . .	107
Die Überwindung von Unlust . . . . .	116
Unangenehme Arbeiten nicht aufschieben . . . . .	121
Rechtzeitig mit der Arbeit aufhören . . . . .	125
Erregung und Depression. . . . .	133
Schutz vor Depression. . . . .	138
Überwindung der Depression. . . . .	141
Spontanes Handeln . . . . .	145

Kräfte nutzbar machen. . . . .	.151
Angst. . . . .	.154
Zorn. . . . .	.157
Begierde. . . . .	.166
Das Mantram zur Zeit des Todes. . . . .	.179
Das Ziel des Lebens. . . . .	.191
Das Mantram und andere geistige Disziplinen . . .	209
Meditation. . . . .	212
Wiederholung des Mantrams. . . . .	215
Herabsetzung des Tempos. . . . .	216
Ungeteilte Konzentration. . . . .	219
Schulung der Sinne. . . . .	221
Zuerst an andere denken. . . . .	223
Lektüre der Mystiker. . . . .	226
Verbindung zu Gleichgesinnten. . . . .	227
Verwandschaft aller geistigen Disziplinen.	230
Das Mantram	
wird zum festen Bestandteil des Daseins. . . . .	235
Hinweise aufweiterführende Literatur. . . . .	245
Register. . . . .	249