

VORWORT

VON DEVA PREMAL

Willkommen in der magischen Welt der Mantras!
Mein persönlicher Zugang zu Mantras ist praktischer Natur: Ich liebe das Singen und Chanten von Mantras, ich liebe es, sie mit anderen zusammen zu singen, und ich liebe die Stille und den Frieden, den ich dadurch erfahre.

Mir wurden Mantras – vor allem das Gayatri-Mantra – buchstäblich in die Wiege gelegt. Meine Eltern rezitierten schon während der Schwangerschaft das Gayatri-Mantra für mich und machten es zu meinem täglichen Ins-Bett-Geh-Ritual. Jeden Abend, als letzten Klang des Tages, sangen wir das Gayatri-Mantra dreimal und dann drehte ich mich auf die Seite und schlief ein. Ich wusste kaum, was ich da sang, außer dass es etwas mit „Reinigung“ zu tun hatte.

Diese frühen Jahre sehe ich als das Pflanzen des Mantra-Samens in mir an, der dann später in meinem Leben zur Blüte kam und Miten, meinen Lebens- und Musikpartner, und mich so sehr gesegnet hat.

Inzwischen hat sich der Duft dieses Erblühens durch unsere Aufnahmen, Konzerte und Workshops auf der ganzen Welt verbreitet und viele Herzen in den Bann der Mantras gezogen, auch Menschen, die ihnen vielleicht sonst niemals begegnet wären.

Ganz berührend finde ich es, dass über die letzten 22 Jahre seit dem Erscheinen des Albums *The Essence*, auf dem das Gayatri-Mantra in zwei verschiedenen Versionen vertreten ist, so viele Menschen dieses relativ lange Mantra „inwendig“ kennen.

Der Duft der Mantras hat auch viele Freunde in unser Leben gebracht. Einer von ihnen ist Dr. Ingfried Hobert. Wir trafen uns auf Korfu das erste Mal während unseres Gayatri-Festivals.

Dort kam Ingo eines Tages zu mir mit dem Vorschlag, eine Studie durchzuführen, die die Kraft der Mantras auch medizinisch und wis-

senschaftlich unterlegt und beweist. Und wir Menschen lieben ja wissenschaftliche Beweise! So war ich gleich dabei und seit diese Studie im Gange ist, bin ich immer wieder berührt davon, mit welchem Feingefühl und welcher Begeisterung er alles organisiert hat, sodass viele tausend Menschen daran teilnehmen konnten und immer noch können.

Ich bin Ingo sehr dankbar, dass er dieses Buch geschrieben hat, um über die Ergebnisse der Studie zu berichten und mit gut fundierter Information über die wissenschaftliche Seite der Mantramedizin aufzuklären – und mit „wissenschaftlich“ meine ich hier die altindische Wissenschaft, die sich in großer Tiefe mit den Wirkungen von Klang auseinandergesetzt hat.

Wie wir natürlich alle wissen, geht es letztendlich nur darum, die Mantras wirklich zu chanten und zu einem Teil unseres Lebens zu machen wie Medizin, die nur helfen kann, wenn wir sie einnehmen, nicht aber, wenn wir lediglich alle Informationen über sie haben.

Möge dieses Buch dich noch mehr dazu inspirieren, deinen eigenen Weg mit den heiligen Klangformeln zu finden.

Deva Premal
Valle Sagrado, Peru
April 2022

Über Deva Premal:

Die bekannten und äußerst erfolgreichen Mantra-Interpreten Deva Premal & Miten sind moderne Nomaden auf der Mission, die Mantramedizin für möglichst viele Menschen zugänglich zu machen. Mit ihren ursprünglichen Mantra-Chants, die weltweit für Bereiche wie Meditation, Yoga, Stressmanagement, Massage und Heilung eingesetzt werden, gestalten Deva Premal & Miten nicht nur spirituell-bewusstes Leben, sondern liefern auch wertvolle Werkzeuge für Bewusstheit, persönliches Wachstum und Gesundheit.

Sie bieten eine gute Alternative zur gegenwärtigen Musikkultur, in der Musik keine egogetriebene Performance, sondern ein Tor zu Kontemplation und innerem Frieden darstellt.

GELEITWORT

VON RUEDIGER DAHLKE

Mantras als Heilmittel in der Medizin

Meine Beziehung zum Mantra-Chanten beginnt früh und ist insofern alt. Als vor Jahrzehnten Anhänger von Agnihotra uns im Institut von Thorwald Dethlefsen in ihr Feuerritual mit dem ellenlangen Mantra *Om Tryambakam* einwiesen, konnte ich das zu meinem und zum Erstaunen aller sofort wiederholen. Einige Jahre lang habe ich es dann zu Tagesbeginn angeleitet und vorgesungen und mich gewundert, wie viele zu so früher Stunde dabeiblieben.

Erst Jahrzehnte später habe ich auch als Arzt verstanden, was es mit uns machte. Ganz abgesehen von seiner Bedeutung für das Feuer- und Reinigungsritual der hinduistischen Tradition hat es unseren Ausatem enorm verlängert. Über meine Jahrzehnte mit dem „verbundenen Atem“ wurde mir dessen Bedeutung immer bewusster und klarer. Er führt über intensives Atmen zu langen Atempausen und Erfahrungen außerhalb der Polarität bis hin zu Gipfel- und Einheitserlebnissen. Insgesamt bringt er uns dem langen Atem näher.

Bei meiner Schreibmeditation merkte ich über die Jahre, dass sie ebenfalls mit langen Gedankenketten und Sätzen meinen Ausatem verlängert, vielleicht einer der Gründe, warum ich sie so sehr schätze. Anlässlich des Schreibens der letzten Bücher *Heilsame Tugenden* und *Selbsteilung* wurde mir auch inhaltlich nochmals bewusst, wie wichtig der lange Ausatem medizinisch ist, wie er durch das Chanten von Mantras, Singen und auch freies Sprechen gefördert wird. All das führt zum sprichwörtlichen langen Atem der Sieger.

Seit ich ihn kenne, bevorzuge ich den Mythos des Ostens bezüglich unserer Lebenslänge. Während bei uns die Nornen der Germanen oder

die Schicksalsgöttinnen der Antike den Lebensfaden spinnen, abmessen und abschneiden, kennt der Osten folgende Version: Ebenfalls drei Schicksalsgöttinnen teilen sich die Aufgaben, die Atemzüge zuzumessen, abzuzählen und uns zurückzuholen, wenn sie verbraucht sind. Das ergibt medizinisch mehr Sinn und bestätigt meine Erfahrung, dass die, die durchs Leben hecheln und hetzen, rascher (damit) fertig sind.

Warum aber ist das so?

Der Atem ist – wie alles in der Welt der Gegensätze – Ausdruck der Polarität, wie es Goethe so wunderbar in den zweierlei Gnaden beschreibt, die in ihm liegen: die Energie hereinholen und sich ihrer entladen. Der Ausatem steht für dieses Entladen und Loslassen von Anspannung und Stress, wie es uns auch die beiden gegensätzlichen Seufzer zeigen. Der Einatem-Seufzer beispielsweise vor einer Prüfung sorgt für Anspannung und Druck, der Ausatem-Seufzer danach für Entspannung und Loslassen.

Dieses Loslassen ist heute zum Zauberwort in der spirituellen Szene geworden und ständig werde ich gefragt, wie es am besten zu bewerkstelligen sei. Die Mantrameditation ist eine weit verbreitete Methode, aber das Chanten von Mantras ist natürlich der viel sicherere Weg, weil es den Atem wie nebenbei einbindet und den Ausatem verlängert.

Aber warum ist das so wichtig?

Medizinisch gehört der aktive Einatem zum archetypisch männlichen Sympathikus und der Ausatem zum archetypisch weiblichen Parasympathikus oder Vagus. Das heißt, dass wir, wenn wir den Ausatem verlängern, länger im Pol der Erholung und Regeneration bleiben, an dem so viele heute solchen Mangel leiden.

Ohne es recht zu bemerken, ist das Chanten von Mantras eine wundervolle Übung der Beruhigung und Entspannung. Wir sinken, je länger das Mantra und damit der Ausatem, umso tiefer in diesen Pol der Ruhe und Regeneration. Insofern bringt uns das Mantrasingen nicht nur spirituell, sondern nebenbei auch ganzheitlich voran.

So wie ich vielen Menschen mit dem Verschreiben von Filmen, wie in den beiden Büchern *Die Hollywood-Therapie* und *Die Spielfilm-Therapie* angedeutet, mehr helfen konnte als mit Pharmaka, kann die Mantrameditation, indem sie den archetypisch weiblichen Pol so weit in den Vordergrund bringt, zu einem wesentlichen Heilmittel werden. Ich freue mich über das neue und sehr inspirierende Buch meines Freundes Ingfried Hobert, dem es als Ganzheitsmediziner, seit ich ihn vor über 25 Jah-

ren kennen- und schätzen gelernt habe, immer schon das wichtigste Anliegen war, die Krankheiten seiner Patienten an der Ursache aufzudecken und dort so effektiv wie möglich zu behandeln. Mit der Mantramedizin, die sich aus dem alten Wissen der Weltmedizin speist, formuliert er als Arzt einen wichtigen Eckpfeiler einer integralen Medizin der Zukunft. Mögen viele Menschen mutig und entschlossen die wertvollen Hinweise in diesem Buch in ihren Alltag integrieren.

Ruediger Dahlke
Peyia, Zypern
Dezember 2021

GELEITWORT

VON REMO RITTINER

Als ich von meinem langjährigen Freund Dr. Ingfried Hobert zum ersten Mal etwas über sein Buch *Mantra Medizin* hörte, war ich gleich sehr begeistert. Es ist einfach toll, wie Dr. Hobert es versteht, traditionelle bewährte Techniken der Weltmedizin auf den neuesten Prüfstand der Wissenschaft zu stellen und mit der ganzheitlichen Medizin zu verbinden. Mit großem Interesse habe ich seine Selbstheilungsstudie zur Mantramedizin verfolgt, die er zusammen mit Deva Premal durchgeführt hat, und die überaus positiven Ergebnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben meine eigenen Erfahrungen bestätigt.

Es ist mir eine große Freude, ein Geleitwort zu diesem wertvollen Buch zu schreiben.

Vor 26 Jahren hörte ich in Chennai (Indien) zum ersten Mal indische Sanskritmantras, die mich tief berührt und inspiriert haben. Diese kraftvollen Töne wirkten auf mich gleichzeitig sehr beruhigend und energetisierend. Der Rhythmus der klassischen Rezitation der indischen Mantras zentrierte meinen Geist und ich spürte eine starke Verbindung zu einer höheren Kraft in mir. Als ich dann selbst von meinem indischen Yogameister in die klassische Mantrarezitation eingeführt wurde, konnte ich wundervolle Erfahrungen machen: vollständige Konzentration, Vibration und Schwingung im ganzen Körper sowie das Gefühl, ganz verbunden zu sein mit der göttlichen Kraft. Da ich als Kind manchmal die Rückmeldung erhielt, dass ich besser nicht singen sollte, weil meine Stimme sich unmusikalisch anhörte, war es für mich auch eine sehr heilsame Erfahrung, mit den Mantras meine eigene Stimmkraft zu entdecken und wertzuschätzen. Durch die langjährige Praxis der Mantrameditation empfinde ich meine Stimme harmonischer, kraftvoller und auch abwechslungsreicher.

Für mich sind die verschiedenen Mantras mit ihren vielfältigen Wirkungen wahrlich eine Schatztruhe, aus der wir alle viel Wertvolles für un-

ser Leben bekommen. Mantras sind Medizin und Balsam für die Seele. In der heutigen Zeit mit ihren vielen Versuchungen und Ablenkungen können uns Mantras wirksam helfen, wieder präsent und zentriert zu sein.

Die Heilkraft der Klänge und neueste Erkenntnisse über neuronale Vernetzungen machen deutlich, wie Mantras auch als Medizin wirken können. Der Leser erfährt auch, was die Meditation in den verschiedenen Gehirnarealen bewirken kann und dass sie die Gehirnfunktionen deutlich optimiert und unsere Gedanken positiv verändern kann. Die Heilkraft des Singens und der Atmung wird so vermittelt, dass man gleich mit dem bewussten Atmen und Singen beginnen möchte. Die Ergebnisse der Mantra-Challenge sind einer der vielen Höhepunkte in diesem Buch. Die vielfältigen positiven Wirkungen bei den zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zeigen, weshalb Mantras schon so lange (5.000 Jahre) und von so vielen Menschen praktiziert werden. Da ich gerade selber eine Meditationsstudie über die Wirkung der Maitri-Herzmeditation durchführe, finde ich es sehr wichtig, dass in diesem Buch die verschiedenen Wirkungen der Mantras so ausführlich und fundiert vermittelt werden. Dem Autor gelingt es mit seiner wertvollen Mantra-Challenge, eindrücklich zu zeigen, dass Mantras auch in Zukunft eine wichtige Medizin sein können, und Menschen zu motivieren, regelmäßig Mantras zu praktizieren.

Die wirksamsten Mantras aus den verschiedenen Traditionen, ihre Bedeutung und Wirkung werden praxisnah zum direkten Nachmachen vermittelt. Sehr gelungen finde ich die Zuordnung der verschiedenen Mantras, wie zum Beispiel des bekannten Gayatri-Mantras, das mit Transformation verbunden wird. Hier erfahren die Leser und Leserinnen, welche Mantras Segnung, Frieden, Einheit, Liebe, Heilung und Gesundheit fördern. Schön ist auch, dass Mantras aus den verschiedenen Traditionen vorgestellt werden und ihre universale Kraft im Vordergrund steht. Der praktische Teil lädt ein, die Mantras gleich auszuprobieren und herauszufinden, welches jetzt gerade das passende Mantra ist. In meiner langjährigen Tätigkeit als Yogalehrer konnte ich selber immer wieder beobachten, wie unterschiedlich die Mantras bei den einzelnen Menschen wirken können. Aus diesem Grund ist es wichtig, auch einmal länger eine Mantrameditation zu praktizieren, um tiefgehende Erfahrungen zu erleben. Im Buch wird anschaulich erklärt, wie ein Mantra funktionieren kann und wie typische Fehler beim Praktizieren vermieden werden.

Des Weiteren findet man ganz viele wertvolle und inspirierende Tipps für den Alltag. Schon die früheren Yogis gaben die Empfehlung, durch Heilkräuter die spirituelle Entwicklung zu fördern. Deshalb gibt uns Ingfried Hobert viele wertvolle Tipps, welche Heilkräuterrezepturen die Meditation unterstützen können. Hier erfährt der Leser beispielsweise, wie der Darm und das Immunsystem gestärkt werden können, wie man Stress abbauen und einen erholsamen Schlaf finden kann. Außerdem werden auch Naturmedizinrezepturen vorgestellt, die bei häufigen Krankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Arthrose und Diabetes eingesetzt werden können.

Da ich selber seit vielen Jahren wunderbare Erfahrungen mit diesen Heilkräuterrezepturen gemacht habe, finde ich es immer wieder toll, wie Dr. Ingfried Hobert sein großes Wissen und seine langjährige Erfahrung in der Ganzheitsmedizin mit vielen Menschen teilt. In diesem Buch gelingt es ihm in seiner einzigartigen Weise, Schulmedizin, Mantras und Ganzheitsmedizin in einer fundierten und offenen Art und Weise zu vermitteln. Er ist ein Brückenbauer, der die Traditionen der Weltmedizin immer wieder auf den Prüfstand stellt, um Sinnvolles und Hilfreiches mit den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu verbinden. Das ist auch etwas, das uns persönlich seit vielen Jahren miteinander verbindet: die Vision einer wirklichen Ganzheitsmedizin zu möglichst vielen Menschen zu bringen.

Ich bin sicher, dass dieses Buch vielen Menschen den Zugang zu Mantras vereinfachen wird. Es wird auch vielen Menschen, die bereits Mantras in ihr Leben integriert haben, viele neue Erkenntnisse und Inspirationen schenken. In diesem Sinne möchte ich Dr. Ingfried Hobert von Herzen für dieses wichtige Buch danken. Es liegt auch mir am Herzen, dass Mantras als Medizin vielen Menschen helfen können in ihrem Heilungsprozess und ihrer spirituellen Entwicklung.

Mögen alle Wesen gesund, glücklich und frei sein.

Remo Rittiner
November 2021