

# Lokah Samastah Sukhino Bhavantu - Mantra

## 1. Anleitung zur Mantra-Meditation

## 2. Interessante Informationen zu diesem Mantra

### zu 1:

1. Sitze dich bequem hin, mit gerade Wirbelsäule oder lege dich hin
2. Singe das Lokah Samastah-Mantra mit Deva Premal
3. Dann schließe deine Augen und meditiere das Mantra, wiederholes es im Geiste oder ganz leise für ca. 5 – 15 Minuten.

### zu 2:

**LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU** ist ein kraftvolles Segensmanta. Es bedeutet: „Mögen all meine Gedanken und Gefühle, meine Worte, meine Handlungen und mein Verhalten rein sein und zum Glück aller Lebewesen überall auf der Welt beitragen.“

Wenn Du Yoga praktizierst, hast Du es sicherlich auch schon mal gehört. Oft wird dieser heilige Vers nämlich am Ende einer Yogastunde von den Teilnehmern gechantet.

### **Bedeutung der einzelnen Silben**

#### **LOKAH: Welten (Wesen)**

Die religiösen Texte meinen hiermit die Ebenen, die unser Dasein umgeben, also: Erde, Himmel und Unterwelt. Diese 3 Welten kommen auch im Gayatri Mantra vor, das jeder Hindu täglich betet, um geistige Erleuchtung zu erlangen.

Mit LOKAH werden aber nicht nur die Welten angerufen, sondern auch die dort lebenden Wesen.

#### **SAMASTAH: alle**

Dieses Wort bezieht sich darauf, dass alle Geschöpfe – Menschen und Tiere – berücksichtigt werden. Es gibt keine Ausnahmen.

#### **SUKHINO: Glück, Harmonie, Freude**

Der eigentliche Sinn hinter diesem Wort ist, dass allen Lebewesen ein glückliches und zufriedenes Leben und vollendetes Wohlergehen zusteht.

#### **BHAVANTU: möge all das sein**

Der Segensspruch endet mit der Zuversicht, dass alle Wünsche erhört und wahr werden, also Glück und Harmonie für alle Welten und Lebewesen

**Lokah Samasta Sukhino Bhavantu** ist ein uraltes Mantra, das aus dem ältesten Teil der Veden, dem **Rigveda** stammt.

Dieses Mantra soll unser Mitgefühl, unsere Nächstenliebe und unsere Güte wecken – auch sich selbst gegenüber.

Wenn Du das Mantra rezitierst, betest Du dafür, dass es allen Geschöpfen auf dieser Welt gut gehen möge und dass alle Menschen und Tiere ohne Leid leben können.

Ganz konkret kannst Du dieses Mantra aber auch anwenden, wenn Du einem bestimmten Lebewesen (das kann zum Beispiel ein Familienmitglied, ein Freund, ein völlig Unbekannter oder ein Haustier sein) Schutz und Wohlergehen schenken möchtest.

So erschafft das **Lokah Samasta Sukhino Bhavantu** Mantra eine Aura der Empathie, deren schützende Wirkungen und positiven Energien sich auf das ins Gebet einbezogene Lebewesen übertragen.

Und auch wenn es nicht immer möglich ist, Leid und Schmerz zu heilen oder zu lindern, so bereicherst Du diese Welt mit Deinem Mitgefühl und Deiner Nächstenliebe und das ist ein wichtiger Schritt für ein Leben in Glück, Harmonie und Frieden.

Der Fokus dieses Mantras liegt auf **Ahimsa** – der Gewaltlosigkeit unserer Gedanken, Worte und Taten. Die Praxis des Mantra-Singens reinigt ganz allgemein unsere Gedanken und Äußerungen. Wir lernen, unseren Geist mit heilsamen Schwingungen zu füllen, indem wir die Mantras still für uns oder laut wiederholen.

Wenn wir etwas sagen oder uns mit anderen unterhalten, können wir ein Bewusstsein davon haben, welche Energie unser nächster Satz bergen wird.

Wir können spüren, ob unsere Worte dazu führen, dass wir und andere sich besser fühlen. Oder ob wir durch das, was wir sagen, uns und anderen Energie entziehen.

Wann immer du mit jemandem anderen sprichst, sei dir jedes deiner Worte bewusst und wähle diese klug aus, auf dass du dich nach dem Gespräch rein, liebevoll und gütig fühlst.

