



# Mantras

Ein achtsamer und liebevoller Weg zu dir selbst

Mantras oder auch Mantren genannt sind heilige Silben und Gedankeninstrumente, die auf subtile Weise unseren Geist reinigen und die Kraft haben, uns zu unseren wahren Natur zu führen. Sie schenken uns innere Ruhe, ein Gefühl von Frieden und Zuhause ankommen.

Du kannst Mantren in allen Varianten nutzen. Genauso wie es sich für dich am Besten umsetzen lässt. Zwischen 2 und 15 Minuten reichen bereits aus, um eine Oase des inneren Friedens zu erschaffen. Mantren kannst du zu jeder Tageszeit anhören und wenn du magst auch einfach mitsingen. Dein Körper und deine Zellen beginnen dann mitzuschwingen.

Eines meiner liebsten Mantras ist das Gayatri Mantra. Es wird von vielen Künstlerin gesungen. Auf YouTube kannst du es dir in unterschiedlichen Varianten anhören. Es kann auf unterschiedliche Weise übersetzt werden. Für mich selbst spielt hier die Übersetzung weniger eine Rolle. Es schenkt mir Kraft, Zuversicht und verbindet mich sehr stark mit der Natur und Allem was ist. Ich singe es am liebsten selbst bei einem Spaziergang durch den Wald oder in der Natur.

Was mindestens so kraftvoll ist, ist das Mantra: **Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung**. Die Silben bedeuten so viel wie **Sonne** (Ra) **Mond** (Ma) **Erde** (Da) **Unendlichkeit** (Sa) **Du** (Say) und **persönliche Identität** (So Hung). Es ist ein Heilmantra aus dem Kundalini Yoga. Dieses Mantra hilft dir Gedankenmuster loszulassen und dein Leben mit einer positiven Lebenseinstellung zu betrachten. Ich mag es gerne gesungen von Snam Kaur. (<https://youtu.be/w9OCEfi4Lv0>).

Nach einem anstrengenden Tag hilft es dir runter zu kommen und dich wieder ganz mit dir selbst zu verbinden. Wenn du nachts turbulente Träume hast und dich am anderen Morgen verwirrt fühlst, hilft es dir, dich zu erden und ganz bei dir anzukommen.

Am besten ist es, wenn du dir einen ruhigen Ort suchst, dich bequem hinsetzt oder hinlegst, deine Augen schließt und dann das Mantra anhörst. Wenn du möchtest, sing in deinen Gedanken mit oder natürlich auch laut. Spüre was die Worte mit dir machen. Noch intensiver wird es, wenn du dazu ätherische Öle verwendest. Das ist nicht notwendig, aber schön ❤️ Dazu kannst du dir eines deiner Lieblingsöle diffundieren oder du hältst dein Fläschchen einfach während des Mantras in deinen Händen und schnupperst ab und zu daran. Öle die dich dabei unterstützen können sind neben Weihrauch bspw. Schwarzfichte, Gratitude sowie Orange, Geranie, Peace & Calming und Lavendel.



# Mantras

Ein achtsamer und liebevoller Weg zu Dir selbst

## 5 Kraftvolle Mantren für innere Ruhe & Frieden

**Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung - von Snatam Knaur**

Zur Ruhe kommen, Unterstützung

<https://www.youtube.com/watch?v=w9OCEfi4Lv0>

**Sat Nam**

Mantra für die Verbindung zu deinem Höchsten Selbst

Übersetzung: "Die Wahrheit ist mein Name"

[https://www.youtube.com/watch?v=KZ9yd9\\_GrwQ&t=450s](https://www.youtube.com/watch?v=KZ9yd9_GrwQ&t=450s)

**Ong Namō Guru Dev Namō von Snatam Kaur**

Mantra für Schutz

Übersetzung: „Ich verbinde mich mit der kosmischen Energie und dem erhabenen Weg, der mich vom Dunkel zum Licht führt.“

<https://www.youtube.com/watch?v=c1XCS0g6J4A>

**Ek Ong Kar Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad Ek Ong Kar von Jai Jagdeesh**

Mantra um die Intuition zu stärken und um zu Manifestieren

Übersetzung: „Es gibt einen Schöpfer aller Kreation. Alles ist das Geschenk dieses einen Schöpfers. Diese Erkenntnis erhält man durch die Gnade der unendlichen Weisheit, des Gurus.“

<https://www.youtube.com/watch?v=RiDOIkR-KDE>

**Lokah Samastah Sukhino Bhavantu**

Mantra für Mitgefühl

Übersetzung: "Mögen alle Menschen und Lebewesen glücklich und frei sein. Mögen alle meine Worte, Taten und Gedanken zu diesem Glück und dieser Freiheit beitragen."

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_2y9ABZD5EM](https://www.youtube.com/watch?v=_2y9ABZD5EM)