



KUNDALINI YOGA NEDERLAND

Inspireren en verbinden!



Mantra sheet

Mantra's zijn een belangrijk onderdeel van een Kundalini Yoga les. Ze helpen bij het stilhouden van de denkkeest. De meeste mantra's zijn het instrument van wat *Shabb Guru* wordt genoemd, het alom aanwezige bewustzijn waarmee de mantra door trilling mee op één lijn komt. De klank vibraties hebben ook een yogische werking op het lichaam en kunnen, door de juiste uitspraak en ademgebruik systemen in het lichaam in gang zetten en aanpassen.

Hierbij vindt je een overzicht van de meest gebruikte Kundalini Yoga mantra's. Deze mantra's worden al eeuwenlang zorgvuldig gebruikt en bewaard en daarom vragen we je om met respect met dit document en haar inhoud om te gaan. Leg het bij voorkeur niet op de grond. In de traditie van Sikh Dharma, waar veel van de mantra's vandaan komen is het gebruikelijk om de mantras alleen te chanten met een hoofdbescherming en in een devote lichaamshouding. Uitbundig dansen op een mantra wordt gezien als oneerbiedig.

Adi Mantra: Ong Namō Guru Dev Namō

Ik buig voor de innerlijke leraar

De yogi stelt zichzelf in staat om direct te verhouden tot de goddelijke leraar binnenin

Mangala Charan Mantra: Ad Guray Namehe, Jugad Guray Namehe, Sat Guray Namehe, Siri Guru Dev eh Namehe

Ik buig voor de oerwijsheid, ik buig voor de wijsheid door de eeuwen heen, ik buig voor de wijsheid, ik buig voor de grote, ongeziene wijsheid

Je wordt geleid vanuit de oerkern en het begin. De mantra lost de wolk van twijfel (maya) op en opent ons voor leiding en bescherming. Het omringt je magnetische veld met beschermend licht

Sat Naam

Ware identiteit

De zogenaamde Bij of zaadmantra is de meest gebruikte mantra in de beoefening van Kundalini Yoga. In het zaad zit alle kennis van de volgroeide boom. De essentie (zaad) is de identiteit van de waarheid belichaamd in gecondenseerde vorm.

Sa Ta Na Ma

Bestaan, Leven, Dood, Wedergeboorte

De mantra drukt de vijf oerklanken van het universum uit. Het wordt gebruikt om de intuïtie te verhogen. de hersenhelften in balans te brengen en om een bestemming voor iemand te creëren waar er geen was.

Har

Har is een van de aspecten van het Goddelijke - de creatieve oneindigheid in manifestatie



Mantra sheet

Wahe Guru

Brenger van donker naar het licht

Dit is de mantra van extase! Wanneer je het met heel je hart chant, ervaar je de extase van het Goddelijke ervaren.

Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru

De wijsheid die komt als dienaar van het oneindige

Deze Guru mantra projecteert de geest naar het oneindige, deze relatie toe te laten in je praktische activiteiten. Het chanten van deze mantra roept de begeleiding, liefde en bescherming op van Guru Ram Das, de Vierde Sikh Guru. Het opent de Vierde Chakra, het Hartcentrum, en stelt je in staat om universele liefde te voelen en moeiteloos uit te stralen.

Mul Mantra: Ek Ong Kar, Sat Naam, Kartaa Purkh, Nirbhao, Nirvair

Akaal Moorat, Ajoonee, Saibhang, Gur Prasad, Jap

Aad Sach, Jugaad Sach, Haibhee Sach, Nanak Hosee Bhee Sach

Doener van alles, Onbevreesd, Weergaloos

Onsterfelijk, Ongeboren, Zelf Verlicht, Het is door gurus' genade

Herhaal en Mediteer!

Waar in het begin, Waar door alle eeuwen heen, Waar nu

Eén Schepper, Schepping, Waarheid is Gods Naam,

Nanak zegt Waarheid zal altijd zijn.

Het zingen van deze mantra helpt je de diepte en goddelijkheid van je ziel te ervaren. Het kan diepe, langdurige pijn en verdriet uitwortelen en wegbranden.

Gaitri mantra: Gobinday, Mukunday, Udaray, Apaaray,

Hariang, Kariang, Nirnamay, Akaamay

Onderhouder, Bevrijder, Verlichter, Oneindig, Vernietiger, Schepper, Naamloos, Verlangenloos

Deze mantra kan de karmische blokkades of fouten uit het verleden elimineren. Het heeft de kracht om iemands magnetische veld te zuiveren, waardoor het gemakkelijker wordt om te ontspannen en te mediteren. Bovendien brengt het de hersenhelften van in balans, wat mededogen en geduld brengt voor degene die erop mediteert.

Aadee shaktee, namo namo

Sarab shaktee, namo namo

Pritham Bhaagavatee, namo, namo

Kundalinee, maataa shaktee, namo, namo

Ik buig voor de Oerkracht

Ik buig voor de allesomvattende Kracht en Energie

Ik buig voor dat waardoor God schept

Ik buig voor de scheppende kracht van de Kundalini, de Goddelijke Moederkracht

Deze devotionele mantra roept de primaire Scheppende Kracht aan die gemanifesteerd wordt als het vrouwelijke. Het zal je helpen om vrij te zijn van onzekerheden en kan je een dieper inzicht geven in de voortdurende wisselwerking tussen de manifeste en de niet-manifeste kwaliteiten van de kosmos en het bewustzijn.



Aquarian Sadhana Mantras

1 - Long Ek Ong Kar (7 minuten)

Ek ong kar
sat nam siri
wahe guru

Eén Schepper, Waarheid is Zijn identiteit, Grote Ervaring van Extase

Deze mantra opent alle chakra's, laadt ons energiecentrum op, verbindt de ziel met de Universele Ziel en bevrijdt ons van de cyclus van karma. Adem in door de neus. De eerste twee ademhalingen zijn lang en diep en de derde inademing is slechts een halve ademhaling. Adem diep in en chant "ek ong kar" ek wordt snel gechant dan 'ong' en 'kar' worden langer uitgesponnen. Adem opnieuw in, chant dan snel "Sat" en dan "Nam" waarbij 'Nam' lang wordt vastgehouden en wanneer de adem bijna op is, chant dan "Siri".

Adem dan half in en chant "Wahe Guru" met een korte Gu en lange Ru.

2 - Wah Yantee (7 minuten)

Waah Yantee Kar Yantee
Jag Dut Patee Aadak It Waahaa Brahmaadeh Tresha Guru
It Wahe Guru

Groot Macrozelf

Creatief Zelf

Alles wat door de tijd heen creatief is

Alles wat de Grote is

Drie aspecten van God: Brahma, Vishnu, Mahesh Dat is Wahe Guru.

Het zingen van deze mantra versterkt de relatie tussen je individuele bewustzijn en het universele bewustzijn.

God is in jou, en God is in iedereen.

3. Mul Mantra (7 minuten)

Ek Ong Kar, Sat Naam, Kartaa Purkh, Nirbhao, Nirvair
Akaal Moorat, Ajoonee, Saibhang, Gur Prasad, Jap
Aad Sach, Jugaad Sach, Haibhee Sach, Nanak Hosee Bhee Sach

Doener van alles, Onbevreesd, Weergaloos

Onsterfelijk, Ongeboren, Zelf Verlicht, Het is door gurus' genade

Herhaal en Mediteer!

Waar in het begin, Waar door alle eeuwen heen, Waar nu

Eén Schepper, Schepping, Waarheid is Gods Naam,

Nanak zegt Waarheid zal altijd zijn.

Het zingen van deze mantra helpt je de diepte en goddelijkheid van je ziel te ervaren. Het kan diepe, langdurige pijn en verdriet uitwortelen en wegbranden.

4 - Sat Siri Siri Akaal (7 minuten)

Sat Siri, Siri Akaal
Siri Akaal, Mahaa Akaal Mahaa Akaal, Sat Naam
Akaal Moorat, Wahe Guru

Grote Waarheid, Grote Onsterfelijkheid, Waarheid is Gods Naam, Onsterfelijke Beeld van Goddelijkheid

Het zingen van deze mantra verbindt je met de onsterfelijke, eeuwige waarheid die je ware essentie is. Het helpt je om zegevierend te zijn in alle aspecten van je leven.



Aquarian Sadhana Mantras

5 - Rakhe Rakhan Har (7 minutes)

Rakhe rakhanhar aap ubaarian

Gur kee pairee paa-i kaaj savaarian

Ho-aa aap da-i-aal manaho na visaarian Saadh janaa kai sang bhavajal taarian Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaarian Tis sahib kee tayk Nanak manai maa-eh

Jis simrat sookh ho-eh sagalay dookh jaa-er

Oh reddende goddelijkheid, red ons allen en breng ons naar de overkant.

Verheffend en uitmuntend,

gaf U ons de aanraking van de lotusvoeten van de Guru,

en onze werken zijn verfraaid met perfectie.

U bent barmhartig, vriendelijk en mededogend geworden,

en zo vergeet onze geest U niet.

In het gezelschap van de heilige draagt U ons over,

van tegenspoed, calamiteiten en diskrediet.

De Goddeloze, lasterlijke vijanden maak je in een oogwenk af. De grote schepper is mijn Anker en Steun.

Oh Nanak, houd stevig vast in je geest.

Hem gedenken in meditatie, geluk komt,

en alle verdriet en pijn gewoon verdwijnen.

Het zingen van deze mantra biedt bescherming tegen alle negatieve krachten die je kunt tegenkomen. Het maakt de weg vrij voor geluk om je leven binnen te komen door pijn en verdriet uit je hart te verwijderen.

6 - Wahe Guru Wahe Jio (22 minuten)

Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jio

Onbeschrijfelijke grootsheid is de ervaring van Gods Wijsheid (Jio; zegeningen van de ziel)

Dit is de mantra van extase! Wanneer je het met heel je hart chant, zul je de onbeschrijfelijke extase van God ervaren. Al je zaken zullen geregeld worden precies zoals jij dat nodig hebt.

7 - Guru Ram Das Chant (5 minuten)

Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru

De wijsheid die komt als dienaar van het oneindige

Deze Guru mantra projecteert de geest naar het oneindige, deze relatie toe te laten in je praktische activiteiten. Het chanten van deze mantra roept de begeleiding, liefde en bescherming op van Guru Ram Das, de Vierde Sikh Guru. Het opent de Vierde Chakra, het Hartcentrum, en stelt je in staat om universele liefde te voelen en moeiteloos uit te stralen.