



Inhoud:

	Pag.
Programma onderdelen, mantra index	2
Mantra teksten	3 - 10
Hindoe Goden, symboliek en zijn betekenis	11 - 17
Wat is een Mantra en waarom mantras zingen en reciteren?	17
Betekenis van mantras	18 - 20
Chakra – kleur meditatie	21 - 22
Verkennde kleurmeditatie	23
Enkele tips; Mantras zingen en mediteren	24

Mantra samen zingen

Programma onderdelen:

- 5 min. Aankomst – grondings meditatie
- 10 min. – korte ontspannings- yogaoefening voor de stem, buik en bodembekkenpijeren
- Optioneel; 15 min - Ingeleide Kleuren – en Chakra meditatie.
- 10 min - Stem – en Pranayama; stem opwarmen; ademshalings oefening;
- Mantras samen zingen 1,5 uur.
- Afsluiting; 5 a 10 min. meditatie.
- Mantra- yoga; Wat zijn mantra's en bhajans en waarom mantras zingen en reciteren?

Mantras en Bhajans

pag.

1. Om Mani Pemme Hung	3
2. Jaya Jaya Devi Mata	3
3. Govinda Jaya Jaya	3
4. Radhe Radhe Govinda	3
5. Om Sri Rama Rama	
6. Jaya Jaya Shiva Shamboo	4
7. Om Namah Shivaya	4
8. Brahma Vishnu Om Namah Shivaya	5
9. Om Tare Tu Tare	5
10. Teyatha Om Bekanze	5
11. Jay Ambe Djagadambe	6
12. Yota se Yota	6
13. Soham Soham I am That I am	6
14. Ganapati Moochakam	6
15. Ganesha Sharanam	6
16. Govindam Gopalam	7
17. Jay Radhe	7
18. Om Sarabee	7
19. Gurudevaki	7
20. Om I am I am	8
21. Hari Om Shiva Om	8
22. Om Narayana	8
23. Narayana Narayana Jaya Govinda Hare	8
24. Huwatee Lingo Lingo Mate	8
25. Kailashki Shakti Shiva	8
26. Gayatri Maha Mantra	9
27. Gayatri Chakramantra	9
28. Om Asatoma Satgamaya	9
29. Krsna Mahamantra	10
30. Vraja guru mantra	10

Mantra teksten en uitleg

1. Om Mani Pemme Hum 4x laag

Om Mani Pemme Hum 4 hoog (met loopje)

- Het universum is het juweel in de lotus van mijn hart

2. Jaya Jaya Devi Mata Na ha hahaha mahaaaaa

Jaya Jaya Devi Mata Na ha ha ha ha ma haaaaa

- Lang leve aan de grote moeder
 Jaya = victorie,
 Devi Mata = Durga Devi = de grote moeder
 Namaha = ik betuig mijn eer aan u

3. Govinda Jaya Jaya Gopala Jaya Jaya

Radharamana Hare Govinda Jaya Jaya 2x

- Lang leve Govinda, Krsna als herdersjongen,
 Lang leve Gopala, baby Krsna
 Radharamana = is de liefhebbende Radha
 Hare = andere naam van Krsna
 Jaya = victorie, lang leven

4. Radhe Radhe Govinda Govinda Radhe 4x laag

Radhe Radhe Govinda Govinda Radhe 2x

- Radhe(a), of Radharani, Sri Krsna grootste liefde en meest toegewijde Gopi = dienstmeid In Vrindavan.
 Govinda, Sri Krsna als herdersjongen, die de koeien= mensen meeneemt op zijn vrolijke wandelingen, terwijl hij zijn fluit = Bansi speelt In de bossen Vrindavan Dham.

5. Om Sri Rama Rama Jaya Rama Rama Jaya Rama
Rama Om Sri Rama Rama

- Ohm = het heilige geluid, 1^e woord/kosmische klank
= Prana, = adem, va = klank
Sri Rama, avatar = incarnatie; verschijningsvorm van
Sri Vishnu, voorbeeld van nobelheid en kracht.
Jaya = victorie, lang leven

6. Jaya Jaya Shiva Shamboo
Jaya Jaya Shiva Shamboo 2x
Mahadeva Shamboo
Mahadeva Shamboo 2x

- Bhagavan Shiva Mahadeva, persoonlijkheid Gods
De 3 eenheid; Brahma, Vishnu, Shiva = de Kosmos.
Shamboo, koosnaam voor Shiva Mahadeva, de zachte
liefhebbende Shiva.

7. Om Namah Shivaya Om Namah Shivaya Om Namah
Shivaya Namah Om Om Namaha Shivaya, Om
Namaha Shivaya, om Namah Shivaya Namah Om
Shiva Om Shiva Om Shiva Om Shiva Om
Namah Om Namah Om Namah Om Namah Om

- Namaha = ik betuig (buig) eer aan u
Om Namah Shivaya = Uw Wil zal geschiede

8.

Brahma Vishnu Om Namah Shivaya 4x

Shakti Shiva Om Namah Shivaya 4x

SitaRam Om Namah Shivaya 4x

- Brahma = de kosmos
Sri Vishnu; avatar = kosmisch bewustzijn,
de onderhouder van het leven.
Shakti = vitale levensenergie, kracht
In deze mantra de vrouwelijke energie van
de Godheid Shiva = Parvati Devi
SitaRam; staat symbool voor de goddelijke perfecte
liefdes relatie, vader en moeder.
Maha Sitā devi, Maha= groot, is de vrouw en geliefde van Sri Rama.

9 Om Tare Tu Tare Ture Soha 4 x

- Lieve Tara blijft bij ons
Groene en witte Tara = Boddhisattva ; vorm van de Grote
Moeder. Helpt hindernissen nemen en overwinnen, vergroot
mededogen en barmhartigheid voor jezelf en de wereld.

10. Teyatha Om Bekanze Bekanze Maha Bekanze

Radsa samudgate soha

Om Mani pemme Hum Oooooohm 4x

- Teyatha = Heil, aanroep
Bekanze = lijden Maha bekanze = het grote lijden
Radsa samudgate = andere naam voor de medicine buddha,
als de grote heler/genezer
Soha of svaha = het zij zo

11. Jay Ambe Jagarambee
Mata Bhawani Ki Jay Ambe
Jay Ambe Jagarambee
Mata Bhawani Ki Jay Ambe 2 (hoog)
Heil aan de grote moeder Mata Bhawani
Ki Jay = uitroep van overwinning
12. Jyota se Jyota Jagavo Satguru
Jyota se Jyoya Jagavo,
This little lamp of mine let it shine, let it shine 2x
- Jyoti (a) = lichtje,
Jagavo = aanwakkeren
Satguru = geestelijk leraar.
13. Soham, Soham, Soham Shivoham
Soham Soham Soham Shivoham 2x
I'm that I'm. I'm that I'm, I'm that I'm, I'm That I'am
- Soham = ik ben
14. Ganapathi Moochakam Ganesha
Ram Raja Vigneshvara 2x
Omkaara Ganesha Omkaara Ganesha 2x
- Ganapathi = koosnaam voor Sri Ganesha,
Ram = Sri Rama
Raja = koninklijk,
Vigneshvara = naam voor genadevolle Ganesh
15. Ganesha Sharanam Sharanam Ganesha 2x laag
Ganesha Sharanam Sharanam Ganesha 2x hoog
Langzaam/snel/langzaam
- Ganesha = zoon van Parvati Devi en Shiva Mahadeva
Wegnemer van blokkades en hindernissen,
Brenger van hoop en geluk. Sharanam = ik buig voor u, Ik eer u

16. Govindam Gopalam Hare Rama Ram 2x
Govindam Gopalam Hare Rama Hare Ram 2x
Govinda Gopalam Hare Rama Ram

- Govindam = stadje waar Radha en Krsna samen hebben gespeeld = Krsnalilas
Gopalam = koosnaampje voor baby Krsna, als hij Boter steelt uit de boterpot van Yashodha
Rama = andere naam voor Krsna
Hare = andere naam voor Krsna = gelijk aan Radha

17. Jay Radhe Jay Radhe
Radhe Radhe Jay Radhe
Radhe Radhe Jay Radhe Radhe Radhe Jay Radhe
Radhe Radhe Jay Radhe
SitaRam SitaRam
Radhe Radhe SitaRam Radhe Radhe SitaRam
Radhe Radhe SitaRam Radhe Radhe SitaRam

18. Om Sarabee Bhawanthu Sukhinaha Sarabee
Santu Niramaya Sarabee Badrani Pashantu
MahaKachid Dukhabad Bhawahee

- Dat alle levende wezens geluk en verlichting mogen vinden

19. Guru deva ki Gurudev Gurudev 2x lag
Guru deva Ki Gurudev Gurudev 2x hoog
Guru deva ki Gurudev Gurudev 2x lag

- Ode aan Gurudeva*

*Ik ben geboren in complete onwetendheid, maar mijn geestelijk leraar opende mijn ogen met de zelf van de transcendentale kennis. Ik breng mijn nederige eerbetuigingen aan hem. ("anjana timarandhasya jnananjana saklakaya caksur unmilitam yena tasmai Sri Guruve namah") - Narottama Thakur.

20. Om I am I am I am I am I am I am I am I am

- Ik ben

21. Hare Om Shiva Om Hare Om Shiva Om 2x
Hare Hare
Hare Shiva Shiva Hare Om

22. Narayana Narayana Oooooohm,
Narayana Narayana Ohm 2x lag/2x hoog

- Sri Narayana = andere naam voor Sri Vishnu
Narayana = licht, bliss

23. NaraNarayana NaraNarayana Jaya Govinda Hare
Narayana Jaya Narayana Jaya
Gopala Hare Hare

24. Huwatee Linho Linho Mautee
Hyano Hyano Hyano 2x
We are one with the infinite sun
Forever and ever and ever 2x

25. Kailasha ki Shakti Shiva
Shankara Ki Jay Jay 2x
Yamuna Ki Jay Jay
Ganga Ki Jay Jay 2x

- Zegen aan Kailasha = Heilige berg, woonplaats van Shiva Mahadeva
Shankara = andere naam voor Shiva, de genadevolle
Yamuna = rivier, N-India, afstroming van de Ganga
Ganga = Moeder Ganga, heilige rivier heeft zijn oorsprong in het Himalaya gebergte
en uitmondt in de zee van Bengalen, Kolkatta.

26. Om Bhur Bhuva Svaha
Tat Savitur Varenyam

Bhargo devasya Dhimahi Dhiya yonaha Prachodayat

- Oh moeder GAYATRI

U die eeuwig bestaat in het verleden, heden en toekomst, in de drie werelden en in de drie goena's. Wij bidden u, verlicht ons verstand en verdrijf onze onwetendheid, zoals het stralende zonlicht de duisternis verdrijft. Wij bidden u, maak ons denken zuiver en helder.

Door alle lagen van ervaring heen is 'Dat' de ware aard die het bestaan verlicht, het allerhoogste Ene. Moge alle wezens door subtiele en meditatieve intelligentie de verheven schittering van verlicht bewustzijn gewaar worden.

27. Om Bhur (1) Om Bhuvaha(2) om Svaha (3)
Om Maha (4 = hart) Om Janaha (5) Om Tapaha (6)
Om Satyam (7) Om Tat savitur varenyam bhargo
devasya dhimahi Dhiyo Yo naha Prachodayat

- De gayatri mantra behelst een lofzang op de existentie, met name op Savitr, de zon. Tegelijk is het een gebed, erop gericht ons meer en meer de rijkdom van de existentie en de onderliggende eenheid ervan, licht-liefde, te doen realiseren; de mantra wekt ons op ons te richten op (dhimahim) dit stralende, goddelijke ENE (bhargo devasya) en dankbaar te zijn voor deaarde (Bhoor), de lucht (Bhuvah) de hemel (svaha, die van goddelijke aard zijn (tat savitur), door dat ENE, door Om geschraagd worden; prachtig en begerenswaardig (Varenyam)

28. Om Asatoma Sadgamaya Tamasoma
yotirgamaya Mrityorma Amritamgamaya

- Leid mij van onwaarheid naar waarheid, van duisternis naar licht, van vergif naar nectar. Laat me de leugen, het vergif van het afgescheiden ik(je) zien en breng me naar de realisatie van wie ik in werkelijkheid ben. Voor transformatie, speciaal transformatie van de dood van 't ego

29. Hare Krsna Hare Krsna Krsna Krsna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare

- zing de heilige naam van Krsna = Hare, Rama

30 Ooh... Om Aah Hum

Varja guru pemma siddhi hum

- De grote zuiverings mantra uit het tibetaans boeddhisme.
Klanken van zuivering van lichaam, spraak en geest
De diamant in de lotus is de verworvenheid van de leraar
Hu of Hum bewerkstelligt waar je je op focussed.

Moolamantra Oneness

Om Sat Chit ananda Parabrahma

Purusottama Paramatama,

Sri Bhagawathi sametha

Sri Bhagawathe Namah

- Sat = waarheid, Chit = ,Ananda = gelukzaligheid
Parabrahma = de kosmos en voorbij
Paramatama =
Purusottama =
Bhagawathi = vrouwelijk
Bhagawathe = mannelijk
Sametha=
Namaha =

Hari Om Tat Sat 8x

- Liefde is waarheid, waarheid is liefde

Guru Mantra

Ommmmm

Guru Brahma

Guru Vishnu

Guru Devo

Maheshvara

HINDOE GODEN symboliek en betekenis



Durga en de buffel.

In de belangrijkste mythe over Durga doodt ze de buffel Mahisha. Wanneer de deva's door Mahisha zijn onderworpen, vragen ze naar Shiva en Vishnu om hulp. Terwijl ze luisteren, smelt de woede van beide goden samen tot een godin. De demonen stormden op de godin af, die met haar knuppel, strop, zwaard en drietand honderden van hen doodde. Ondertussen terroriseerde Mahisha zelf, in buffelgedaante, haar troepen. Toen viel hij haar leeuw aan en Durga werd woest. Ze ving hem in de strop, waarop hij zijn buffelvorm verliet en zelf een leeuw werd. Zij sneed zijn kop af en hij werd een man met een zwaard. Toen ze de man doorstak, werd hij een olifant die haar leeuw met de slurf beetnam, maar ze hakte met haar zwaard zijn slurf af en hij werd weer een buffel. Hij duwde achteloos de bergen opzij en kwam op haar af; ze sprong boven op hem, drukte zijn nek met een voet neer en doorboorde hem met de drietand. Toen sneed ze met haar machtige zwaard zijn kop af. Uit "De beeldentaal van het Hindoeïsme.

Ganesha of Ganapati

In de Sjiva-Poerana wordt verteld dat eens, toen Parvati in bad zat, haar goddelijke echtgenoot (Shiva) onverwacht binnenkwam. Parvati's schaamtegevoel werd daardoor gekwetst. Toen hij weer vertrokken was, wreef de godin een schilfertje van haar huid. Dat was Ganapati, haar eerstgeboren zoon. Ze zette hem bij de deur op wacht om niet weer overvallen te worden. Shiva was het daar niet mee eens. Hij stelde allerlei vernietigende krachten in het werk, die het hoofd van de jongen verzengden. Parvati huilde; ze dacht dat haar kind dood was. Haar tranen doofden de vlammen van Shiva's woede. Hij sloeg een olifant de kop af en zette de kop op de schouders van het kind en zo kwam Ganapati weer tot leven. Bij Brahma-Vai varta-Poerana geeft een soberder lezing. Volgens deze werd het hoofd dat Ganapati bij zijn geboorte had door de planeet Saturnus vernietigd. Saturnus vertegenwoordigt zowel volgens de Hindoeïsche als volgens de westerse astrologie de negatieve aspecten van het mensenlot. In India wordt Saturnus beschouwd als een kwade geest en men gelooft dat als hij naar een pasgeboren baby kijkt, dat de baby zijn hoofd kwijtraakt. De planeet, Parvati's broer, kwam op visite en Parvati liet enthousiast haar kind zien, zo raakte Ganesha zijn hoofd kwijt. Saturnus had medelijden met zijn ontroostbare zus en zei tegen haar, dat ze de volgende ochtend vroeg op pad moest gaan en dat ze het hoofd van het eerste wezen dat ze tegen zou komen zou meenemen. Zo komt Ganesha aan een olifantshoofd.

Ganapati-Oepanisjad geeft de volgende beschrijving van het goddelijke kind:

Hij heeft één slagtang en vier armen...

Op zijn vlag staat een muis.

Hij is rood en dik, en zijn oren zijn als wannen.

Hij gaat in het rood gekleed: zijn armen en benen zijn met Sandalpasta beschilderd.

Hij wordt met rode bloemen vereerd...

Waarom heeft Ganesha maar één slag tand? Het verhaal wil dat Ganapati een lekkerbek was: hij was dol op honingkoek die als offergave in de tempels wordt gebracht. Op een keer ging hij uit nadat hij daar teveel van had gegeten. Zijn geliefde rijdier, een muis, schrok van een slang op het pad en steigerde. Ganapati plofte op de grond, zijn gezwollen buik barstte open en de koeken rolden eruit. Boos raapte hij ze op, stopte ze weer in zijn buik en maakte de wond dicht. Om alles op zijn plaats te houden, gebruikte hij de arme slang als gordel. Terwijl hij bezig was de slang om zich heen te knopen, grinnikten de maan en de sterren. Ganapati werd woedend, hij trok één van zijn slag tanden uit en slingerde die naar de maan. Waarom reed de god op een muis? Het Sanskriet woord "Musa" dat muis betekent, komt van de stam "Mus" en dat betekent stelen. De muis steelt wat de mensen lekker vinden en hij trekt zich niets aan of zijn buit goed of slecht is. In die zin lijkt hij op dat onverklaarbare en onkenbare element in ieder van ons dat het holletje "verstand" bewoont. Een geheime geestelijke kracht kruipt ongemerkt naar buiten en eet van de essentie van onze ervaring. De muisachtige kracht is volgens geleerde uitleggers niets anders dan het goddelijke aspect in de mens, in ieder mens.

En waarom lijkt het oor van Ganapati op een wan? Omdat de god de woorden die de gelovigen tot hem richten want. Het stof van hun zonde en het kaf van hun deugd gooit hij weg, alleen het echte graan van de ervaring aanvaart hij. Het is duidelijk dat Ganapati een verzoening van de tegendelen vertegenwoordigt. Zo zegt men dat zijn olifantshoofd de macrokosmos of de kosmos als geheel voorstelt, terwijl zijn kinderlichaam de microkosmos aanduidt zoals die wordt vertegenwoordigd door het mensdom.

Garuda, de mythische vogel.

De naam Garuda betekent verslinder. Garuda is het rijdier van Vishnu en het embleem van zijn vlaggenstaf . De geboorte en de daden van deze mythische vogel worden verteld in de Mahabharata. Toen hij de schaal van zijn ei had gebroken, werd hij onmiddellijk gigantisch groot en loog meteen de atmosfeer in. Garuda doodde de grote slangen die het elixer van onsterfelijkheid bewaken en Garuda steelt het elixer van de slangen en goden die het eerst hadden gestolen van de demonen. Terwijl Garuda wegvliegt, komt hij Vishnu tegen en hij heeft twee verzoeken: 1. Garuda wil altijd boven Vishnu staan en 2. Dat hij zonder het elixer te drinken nooit oud zal worden of zal sterven. Vishnu willigt dit in. In ruil daarvoor wordt Garuda het rijdier van Vishnu. Garuda is geen god, noch een demon, hij zit er tussen in en zal altijd de vijand zijn van slangen.



Hanuman, de trouwe helper.

De vrouw van Rama, Sita, wordt ontvoerd door Ravana, de koning van Lanka. Rama en zijn broer Laksmana gaan haar zoeken en op hun zoektocht komen zij Hanuman tegen. Vanaf het moment dat ze elkaar ontmoeten is Hanuman bijzonder toegewijd aan Rama. Rama vertrouwt hem zijn ring toe, als een teken voor Sita, terwijl de apentropen haar gaan zoeken. Als Hanuman's troep hoort dat Sita op het eiland Lanka zit, besluit Hanuman een enorme sprong over zee te maken om haar te vinden. In Lanka laat hij Sita Rama's ring zien en maakt zich kenbaar. Hanuman gaat niet haastig in het geheim terug, maar begint een opvallende vernietigingstocht, opdat hij door Ravana's zoon gevangen wordt genomen. De boze Ravana wordt ervan weerhouden om Hanuman meteen te doden en steekt alleen zijn staart in brand. Maar Hanuman gebruikt deze als fakkel om heel Lanka mee in brand te steken. Als Rama en Laksmana in de strijd gewond raken, haast Hanuman zich naar de Himalaya om de berg te halen waar een geneeskrachtig kruid groeit.



Krishna.

De achtste incarnatie van Vishnu is de jonge god en held Krishna. Zijn cultus ontstond omstreeks de eerste eeuw na Christus en werd de grondslag van het tantrisme. Als knaap was Krishna al begiftigd met wonderkrachten en verrichte hij veel helden daden om het mensdom uit allerlei moeilijkheden te verlossen. Maar belangrijker in verband met de ontwikkeling van de Indische godsdienst der goddelijke liefde (bhakti) en van de tantrische yoga was het liefdeleven van de jonge god. Hij was het gelukkigst in het gezelschap van de herderinnetjes (gopi's), die allemaal verliefd waren op de knappe jongeling die zo voortreffelijk de herdersfluit bespeelde, en door zich in velerlei gedaanten te veranderen schonk hij ze allen zijn gunsten, hoewel zijn eerste keus de mooie Radha was. Krishna's liefdeleven vormt de symbolische achtergrond van de godsdienstige voorstelling van een hemelse of ideale liefde tussen god en mens en de vrije ontplooiing van de goddelijke macht. De verwezenlijking van Krishna's bovennatuurlijke liefde als middeling tot heiliging van de profane liefde der mensen werd een van de voornaamste doeleinden van het tantrisme.

Kubera of Jambhara.

Kubera wordt meestal voorgesteld als een zwaarlijvige jonge man. Hij zit vaak in de houding van "koninklijke rust". Hij zit op een kussen met geborduurde bloemmotieven. In de rechterhand houdt hij een citroen (jambhara) waaraan hij zijn boeddhistische naam dankt. In zijn linkerhand houdt hij een marter. De god is in koninklijke kledij en draagt een hoofdtooi en een gordel. Zijn rechtervoet wordt ondersteund door een omgekeerde vaas. Kubera staat bekend als god van rijkdom en weelde.

Lakshmi.

De godin van rijkdom en geluk, zij is de gemalin van Vishnu. Wanneer ze afzonderlijk wordt afgebeeld, heeft ze vier handen: twee houden lotusbloemen vast, twee schenken gaven van welstand en rijkdom. Samen met Vishnu afgebeeld, heeft Lakshmi slechts twee handen. Meestal is ze goudkleurig. Ze zit of staat op een lotusbloem; soms wordt ze geflankeerd door olifanten.

Lakshmi is een van de populairste godinnen. Ze wordt ook geassocieerd met schoonheid en als Sita, de vrouw van Rama, wordt ze in verbinding gebracht met de landbouw.

Parvati.

Parvati is de dochter van Himavat, de personificatie van de Himalaya. Al jong voelde ze zich sterk tot Shiva aangetrokken. Om de asceet, die voortdurend in diepe meditatie was verzonken, voor zich te winnen, trok ze de bergen in om daar zeven jaar te mediteren. Parvati is de shakti, de vrouwelijke verschijningsvorm, van Shiva. Ze wordt bijna altijd samen met hem afgebeeld, naast hem staand, of op zijn knie zittend, waarbij de godheid haar teder omarmt. Samen symboliseren ze de tweevoudige aard van het Ene, Absolute. Talrijk zijn de afbeeldingen met hun kinderen Skanda en Ganesha, in hun woonplaats op de berg Kailish.

Saraswati.

Saraswati wordt soms de echtgenote, soms de dochter van Brahma genoemd. Oorspronkelijk was ze een rivier en vruchtbaarheidsgodin, en werd in die rol de echtgenote van Vishnu. Later schonk deze haar aan Brahma en werd ze de godin van de kennis, de dichtkunst en de muziek. Ze wordt beschreven als een schoonheid met een melkblank gezicht, gekleed in witte gewaden. Staand of zittend op een waterlelie of op haar rijdier, de gans, bespeelt ze de vina (Indiase luit). In de andere twee van haar vier handen houdt ze een boek (de Veda's) en een gebedssnoer. Andere verschijningsvormen van Saraswati zijn Brahmi of Brahmani, met vier hoofden, vier handen, drietand en gebedssnoer; en Vagadevi of Vigishvari, de godin van de spraak.



Shiva.

In de Trimoerti, de heilige drie-eenheid, is Shiva de vernietiger. Zijn oorsprong ligt in de Vedische Rudra, de “huiler” of de “verdoemde”. Een boosaardige stormgod, die later Shiva (“voorspoedig”) genoemd wordt, om hem gunstig te stemmen. Onder de Indiase goden is Shiva de wreker en zielenherder. Even ambivalent wordt hij niet alleen gekoppeld aan yoga en ascese (hij mediteert op de verheven berg Kailasa), maar heeft hij ook een uitgesproken erotisch aspect. Zijn vrouw is soms Sati, soms Uma, (ofwel Parvati). Soms wordt hij ook gekoppeld aan de “ontoegankelijke” Durga en de duistere godin Kali. Hij wordt gewoonlijk met een bleek en asgrauw gezicht afgebeeld, met een blauwe hals tengevolge van het vergif dat bij het karnen van de kosmische oceaan vrijkwam en dat de mensheid bedreigde. Dit is een voorbeeld van Shiva de beschermer (ook bestaat er het verhaal dat hij de val brak van de riviergodin Ganga, toen ze uit de hemel neerstortte om de aarde te reinigen). Attributen van Shiva zijn een halsketting van schedels, een slangenkrans, de wassende maan, en een derde oog van verlichting.

Als Nataraja is Shiva heer van de dans, bron van alle beweging in het universum. De kosmische danser wordt weergegeven met vier armen en omgeven met vlammen – het proces van de schepping. Zijn passen zijn bedoeld om het lijden van zijn adepten door verlichting op te heffen: daarom staat hij op de rug van een dwerg die onwetendheid voorstelt. Zijn gebaren en attributen symboliseren aspecten van zijn heiligheid: het vat (schepping) in zijn achterste rechterhand, de vuurtong (vernietiging) in zijn achterste linkerhand, het gebaar van bescherming (voorste rechterhand) en het opgeheven been, dat bevrijding symboliseert. (Uit Beeldentaal van het Hindoeïsme).

Attributen van Shiva.

- Drietand (Trishula): In Noord India wordt Shiva afgebeeld met als vaste attributen drietand en cobra. In Zuid India zijn dit antilooop en de strijdbijl. De drie punten vertegenwoordigen de drie aspecten van de godheid als Schepper, Behouder en Vernietiger. Is er sprake van een lange staf, dan symboliseert deze de as van het universum. Net als de bliksemschicht wordt de drietand vereerd als magische verdrijver van demonen.
- Cobra (Naga): De slang is het symbool van de eeuwige kringloop van de tijd en de sterfelijkheid, in Zuid India ook een vruchtbaarheidssymbool. De meeste afgebeelde slangen zijn cobra's. Drie, vijf, en zevenkoppige slangen vormen op afbeeldingen vaak een beschermende overkoepeling achter het hoofd van een godheid.
- Antilooop (Mriga): In de Vedische tijd was de antilopenhuid een belangrijk onderdeel van elk godsdienstig ritueel. De antilooop werd beschouwd als het machtigste dier. In de Zuid Indiase kunst wordt Shiva afgebeeld met een antilooop op zijn linkerhand, ten teken dat hij de heerser is over de natuur(krachten).
- (Strijd)bijl (Parashu): Het wapen dat de duisternis of wel de onwetendheid overwint en daarmee de mens bevrijdt van de banden met alle wereldse aangelegenheden.
- Trommel (Damaru): Typerend attribuut van Shiva als danser. Het geluid van de trommel symboliseert de oerklank die het begin is van alles, het ritme de pulserende kracht van de schepping. (De trommel wordt ook wel de trommel van de tijd

genoemd, het getik van de tijd die het kennen van de eeuwigheid uitsluit. Joseph Campbell).

- **Vuur (Agni):** Het vuur is een van de oudste goddelijke krachten. In de Vedische tijd offerde men aan het vuur als aan een god. Als attribuut is het het symbool van de vernietiging, voorwaarde voor het scheppen van een nieuw leven. (De vlam in de linkerhand brandt de sluier van de tijd weg en opent onze geest voor de eeuwigheid. Joseph Campbell).
- **Schedel (Kapala) en Maan:** Deze attributen komen vaak voor in het haar van Shiva. Dit zijn dood en wedergeboorte op hetzelfde moment, het wordingsmoment. (Joseph Campbell)

Vishnu. of de beschermer van de wereld. In de Rigveda wordt Vishnu herhaaldelijk geprezen omdat hij met drie grote passen de kosmos heeft afgemeten en doorlopen, waarmee hij het universum bewoonbaar maakte voor de goden en de mensen. Hij is een vriend en bondgenoot van Indra, die hem helpt in de strijd tegen Vritra en met het invullen van de ruimte tussen hemel en aarde. Hij is goedaardig, nooit vijandig tegen de mens en bereid zijn aanbidders gunsten te verlenen. Vishnu wordt meestal afgebeeld met een zwarte of blauwe gelaatskleur. Hij heeft vier armen en is gekleed in het geel. Hij draagt een hoge kroon en rond zijn bovenlichaam slingert zich het offerkoord. Zijn attributen zijn strijdknots, chakra, schelphoorn en lotusbloem. In de Mahabharata is Vishnu de tweede in de Grote Drie-eenheid en wordt hij langzamerhand de belichaming van goedheid en genade, en aspect waarin hij tot de dag van vandaag nog steeds op grote schaal wordt vereerd.

Vishnu's incarnaties.

De avatara's.

Verschillende dieren en mensen werden als voorbeelden beschouwd van Vishnu's goede daden op aarde en ze werden als zijn avatara's of incarnaties gezien. Ze verschijnen zodra de wereld door het kwaad bedreigd wordt. Hoewel hun identiteit flexibel was, werden het er uiteindelijk tien. Zo wordt in een passage in de Harivamsja (een aanvulling op de Mahabharata) de lotus (die uit Vishnu's navel komt) in de plaats van de vis en de schildpad genoemd; daar wordt ook Dattatreya genoemd (die Arjuna Karttavirya zijn honderd armen geeft) en wordt de Boeddha weggelaten.

De tien Avatara's:

- **Matsya**, de vis, beschermt bij de zondvloed Manu, de eerste mens. Manu redt een visje uit de kaken van de grote vissen, hij verzorgt het en nadat het visje enorm is gegroeid, gaat het terug naar de zee. Later waarschuwt de vis Manu voor de komende overstroming, raadt hem aan een schip te maken en er het zaad van al het leven op te laden, en dan sleept hij het schip naar veiliger oorden.
- **Koerma**, de schildpad, draagt de berg Mandara op zijn rug terwijl de oceaan wordt gekarnd.
- **Varaha**, het everzwijn, komt te voorschijn als de aarde in de oceaan verdwijnt. Met zijn snuit tilt hij de aarde, die als een mooie vrouw wordt afgebeeld, weer uit de oceaan.
- **Narasimha**, de man-leeuw, is de vorm die Vishnu aanneemt om Hiranyakasjipoe, de demon die door Brahma onkwetsbaar is gemaakt, te doden; hij kan door de mensen noch goden gedood worden, door wapens noch botte voorwerpen, overdag noch 's nachts, binnen noch buiten. Als Hiranyakasjipoe het universum terroriseert,

wordt Vishnu half mens, half leeuw en in de schemer snijdt hij de demon op diens eigen veranda de buik open.

- **Vamana**, de dwerg is de vorm die Vishnu aanneemt als hij de wereld komt redden van Bali (een andere demon) en diens hielenlikkers. Als dwerg vermomt vraagt hij Bali om een stuk grond van drie stappen. Als hij toestemming krijgt, verandert de dwerg in een reus en krijgt zo de wereld terug.
- **Parasjoerama** is een brahmaan die met zijn bijl de honderdarmige Arjuna doodt, de kaste van de krijgers driemaal zeven keer uitroeit en zijn moeder onthoofd als zijn vader het hem opdraagt.
- **Rama en Krishna**, de zevende en achtste avatara, zijn belangrijke personages in de hindoeïstische mythen.
- **De Boeddha** is de negende avatara. Hij misleidt de zondaars om hun van hun straf te verzekeren.
- **Kalkin**, de tiende en toekomstige avatara, sticht het komende duizendjarige rijk. Hij zal als krijger verschijnen op een wit paard; in het Zuid Indiase volksgeloof is hij een paard.

Wat is een Mantra en waarom mantras zingen of reciteren?

Uit Wikipedia, de vrije encyclopedie

Een **mantra** is een [gedicht](#), [woord](#), een [uitspraak](#), of een [lettergreep](#) die het midden houdt tussen een spreuk met [magisch](#) effect en een [gebed](#). In sommige gevallen wordt hij herhaald en is hij bedoeld als een continue recitatie. Voor de herkomst van het woord *mantra* zijn er verschillende verklaringen. Volgens velen is het een combinatie van de [Sanskriet](#) woorden *manasah* (geest) en *tra* (bevrijding door beheersing van die geest). Zoals reeds boven verklaard is een mantra een reeks woorden, die samen een gedicht vormen. Deze mantra's worden veelal gezongen tijdens meditaties, offer-plechtigheden of trouwceremonies door de Pandits, Brahamana's en soortgelijke heiligen.

In vroegere tijden zoals het 'saty-yuga' (de gouden tijd), duizenden jaren geleden konden brahmanen de mantra's op zo'n perfecte manier uitspreken, dat er direct een effect waarneembaar was. Mocht één van hen een mantra fout ter gehore brengen, dan waren er over-priesters, die de fouten ter plekke corrigeerden. Maar dat wil niet zeggen dat mantra's oude begrippen zijn, die enkel effect hebben op de vroegere personen uit het verleden. Dagelijks groeit het aantal personen, dat zich naar één of andere vereniging wendt om daar over yoga te horen. Want het chanten van mantra's is een belangrijk onderdeel van yogabeoefening. Door mantra's te chanten zoals *AUM TAT SAT* of *OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA* of *HARE KRSNA HARE KRSNA KRSNA KRSNA HARE HARE, HARE RAMA HARE RAMA RAMA RAMA HARE HARE* zou de ziel gereinigd worden van alle stoffelijke besmettingen.

Hoewel het woord mantra uit het [Sanskriet](#) komt, worden in feite in alle religies vele, telkens verschillende, mantra's gebruikt voor verschillende doelen. Bijvoorbeeld om een status van [trance](#) of om geestelijke zuivering te bereiken, voor het verkrijgen van [siddhi's](#) (mystieke vermogens) of om de genade de van [God](#) (kṛpa) te verwerven.

Betekeningen en uitleg van mantras

(Bron: Internet)

Moola Mantra (Aum Sat Chid Ananda...)

Het luisteren naar deze mantra is opwekkend en transformerend. Dit heilige lied 'invokes' ... de energie van Amma & Bhagavan. De mantra heeft de kracht om te helen. De mantra maakt de goddelijke aanwezigheid in je hart wakker, geeft 'staten' van kosmisch bewustzijn en heelt vele ziekten. Zij aktiveert de Ajneya Chakra en Sashara Chakra. De kalmte die de mantra geeft, kan ervaren worden. Men kan diepe staten van innerlijke vrede ervaren, overweldigende vreugde en verhoogd bewustzijn. Het is de mantra van de Gouden Eeuw. *Mantra die je bewust maakt van de goddelijke aanwezigheid in je hart, en die diepe innerlijke rust, vreugde, helderheid en heling geeft.*

Saraswati Mahalakshmi Durga-Devi Namaha

Geeft inzicht in essentie van ons ware Zelf, en laat deze stralend tevoorschijn komen. Mantra voor creativiteit, voorspoed, rijkdom en schoonheid. Helpt ego vernietigen (Durga)

Sri Ram Jay Ram Jay Jay Ram

1. Het brengt je in contact met je innerlijke waarheid, met wie en wat je in wezen bent.
2. Het helpt om je angsten te overwinnen en ze te transformeren naar moed en kracht.
3. Je speelse en creatieve krachten worden aangeroepen.
4. Door je zorgen in deze mantra te leggen maak je plaats voor diep vertrouwen. Het is het soort vertrouwen (ontspannenheid) wat je helemaal in het hier en nu brengt en daar houdt.
5. Je gevoel voor humor en relativeringsvermogen wordt aangeroepen. Door zijn naam aan te roepen, breng je een verzoek aan de Goddelijke kracht om je harmonische kwaliteiten te ontwikkelen, waardoor al het TE..... in je leven kan ontspannen in perfect evenwicht.

Loka Samasta Sukhino Bhavantu

Moge de hele wereld verbonden en gelukkig zijn, en mogen wij in alles en overal gelukkig zijn.

Mantra voor vrede: moge er vrede zijn voor alles en iedereen

Bolo Bolo Sab Mila Bolo (Om Namah Shivaya)

Laten wij allen samen in alle eerbied zingen voor Shiva.

Roep 't uit: ik zie God overal in alles! (Vrindavan)

Sarva Loka Om Namoh Namah

In eerbied voor het hele universum (sarva loka). Moge Vishnu het universum behouden, beschermen

Om Mani Pemme Hum

Deze Tibetaanse mantra belichaamt het mededogen en de zegen van alle Bouddha's en Bodhi-sattva's, en speciaal de zegen van Avalokiteshvara, de Bouddha van mededogen. Elk van de 6 lettergrepen heeft een specifiek en krachtig effect op de transformatie van diverse lagen van ons wezen. Ze zuiveren de zes giftige negatieve emoties, die een manifestatie van onze onwetendheid zijn, volledig. Deze emoties creëren samsara: trots, jaloezie, verlangen, onwetendheid, hebzucht en boosheid. Ze worden getransformeerd tot hun oorspronkelijke natuur.

Om zuivert 'bliss' en trots

Ma zuivert jaloezie en 'lust for entertainment' (sensatiezucht)

Ni zuivert passie en verlangen

Pe zuivert domheid (onwetendheid) en vooroordeel

Me zuivert armoede en hebzucht

Hung zuivert agressie en haat

Om Asatoma Satgamaya

Leid mij van onwaarheid naar waarheid,

van duisternis naar licht,

van vergif naar nectar

Laat me de leugen, het vergif van het afgescheiden ik(je) zien en breng me naar de realisatie van wie ik in werkelijkheid ben.

Voor transformatie, en speciaal transformatie van de dood van 't ego

(Vrindavan)

Vajra Guru Mantra

Om Ah Hum Vajra Guru Padma Siddhi Hum

Reinigt alle negatieve daden die je met je lichaam (*Om*, tevens essentie van vorm), spraak (*Ah*, tevens essentie van al het geluid) en 'mind' (*Hum*, tevens bijbehorende gedachten en emoties) hebt gedaan. Zuivert ook je omgeving en alle wezens die zich daarin bevinden.

Om Ah Hum vertegenwoordigt de transformerende zegeningen van alle Bouddha's

Gayatri Mantra

Oh moeder GAYATRI

U die eeuwig bestaat in het verleden, heden en toekomst, in de drie werelden en in de drie goena's.

Wij bidden u, verlicht ons verstand en verdrijf onze onwetendheid, zoals het stralende zonlicht de duisternis verdrijft. Wij bidden u, maak ons denken zuiver en helder.

Door alle lagen van ervaring heen is 'Dat' de ware aard die het bestaan verlicht, het allerhoogste Ene. Moge alle wezens door subtiele en meditatieve intelligentie de verheven schittering van verlicht bewustzijn gewaar worden.

Shiva Shambo Shankara

Shiva Shiva Shambo Shankara / hare hare hare hare Mahadeva

Gangajatadhara Gauri Manohari / Parthipuri Parameshvara

Shiva = de vernietiger van al het vergankelijke in de Hindoe-drieëenheid. Hij is de ontbindende kracht in het universum, die al wat ooit geschapen werd weer in zich opneemt.

Shambo = een naam voor Brahma, Vishnu en Shiva, die betekent: schenker van vreugde, geluk en voorspoed.

Shankara = een naam voor Shiva, die betekent: de Heer die geluk en voorspoed schenkt.

Hara = een naam voor Shiva, die betekent: vernietiger. Hare = woord waarmee men zich tot God richt; gegroet Heer.

Mahadev(a) = een naam voor Shiva, die betekent: grote God, allerhoogste God.

Gangajatadhara = een naam voor Shiva, die betekent: de Heer die de Ganges in zijn haar draagt. Volgens de overlevering is de Ganges via het haar van Shiva uit de hemel op aarde gekomen. Shiva's haarknot was namelijk eens de gevangenis van Ganga, een Godin die de gave bezat alles te zuiveren en te genezen door het aan te raken. Nadat zij bevrijd was, stroomde zij als de Ganges uit Shiva's haren naar beneden. Een bad in de Ganges zou de mensen bevrijden van zonde en onwetendheid.

Gauri = een naam voor Parvati (metgezellin van Shiva), die betekent: de Godin met het stralende voorkomen.

Manohara = een naam voor Shiva of Krishna, die betekent: Hij die de geest bekoort, die de geest vernietigt. De denkende geest bindt de mens aan de wereld.

Manohari = een naam voor Parvati (metgezellin van Shiva), die betekent: Zij die de geest bekoort, die de geest vernietigt. De denkende geest bindt de mens aan de wereld.

Parthipuri = de plaats Puttaparhi. Puttaparhi = naam van het dorp in Zuid-India, waar Sathya Sai Baba geboren is.

Parameshvara = een naam voor Shiva, die betekent: allerhoogste Heer.

Manjushri., wordt wel beschouwd als de oudste Boddhisattva. Verschillende legenden zijn over hem in omloop. In Nepal wordt hij beschouwd als de grondlegger van de Nepalese cultuur; volgens een Chinese legende is hij door Gautama zelf geschapen en heeft hij de Leer in China verspreid; in Tibet wordt hij elke morgen geprezen omdat hij de duisternis weer heeft verdreven. Hij is de Heer van wijsheid, die inspiratie schenkt aan ieder, die de leer van Boeddha wil verspreiden. Hij is de Hemelse Bouwmeester die toont hoe op aarde een waardige tempel te bouwen. In zijn rechterhand (de mannelijke kant) houdt hij het vlammeende zwaard dat de onwetendheid vernietigt; in zijn linkerhand (de vrouwelijke kant) houdt hij het boek van transcendentale wijsheid, meestal op een lotusbloem.

Tara. is de belangrijkste vrouwelijke Boddhisattva, zij vertegenwoordigt het moederlijke aspect van mededogen. Haar naam betekent "redder". Haar naam wordt in verband gebracht met het begrip "oversteken"; zij beschermt de mensen terwijl die de "Oceaan van het Bestaan" oversteken. Zij beschermt ons tegen alle innerlijke en uiterlijke gevaren, zij helpt ons bij alle levenslessen en spirituele trainingen, zij inspireert ons met haar zegeningen. Wanneer we haar hulp inroepen. Komt zij vanuit haar wijsheid om ons te begeleiden in onze angsten. Volgens de legende is zij ontstaan uit een traan van Avalokiteshvara. Tara heeft 21 verschijningsvormen in diverse kleuren, waarvan de Witte en de Groene de oudste zijn. De witte Tara is gemakkelijk te herkennen aan de zeven ogen in hoofd, handpalmen en voetzolen. Hiermee kan ze in alle richtingen diegenen, die haar hulp nodig hebben, ontwaren. Meestal houdt ze een open witte lotus vast, als teken van haar reinheid. Groene Tara wordt beschouwd als beschermster tegen alle gevaren. Haar kleur is groen, de lotus in haar hand is blauw en halfgeopend. Soms zijn er twee lotussen. Ze heeft geen extra ogen.

Chakra – kleuren meditatie.

Deze vorm van meditatie is een middel om de chakra's te activeren en ze in kleur waar te nemen.

1. Ga op een stoel of in kleermakerszit op de grond zitten. Ga goed rechtop zitten, met rechte rug en het hoofd en de ruggengraat op één lijn. Ontspan u en adem rustig in en uit.
2. Concentreer u op het eerste chakra, **Muladhara**, onder aan de wervelkolom. (Bij vrouwen is de uitgang van dit chakra's gelokaliseert, in de de baarmoeder mond, midden in het bekkenholte, je kan het chakra beter ervaren als je de bodem bekkenspijeren/baarmoedermond een paar keer dicht trekt en weer ontspant. Bij mannen ligt de uitgang van het Muladhara chakra in het perineum, het stukje huid tussen de geslachtsdelen en het scrotum. Door op die plek te concentreren wordt het chakra Sterker ervaren.)
Stel u voor dat de kleur rood in het chakra vloeit. Voel hoeveel energie deze warme kleur aan het chakra geeft. Hoe voelt u zich hierbij?
3. Richt uw aandacht op het volgende chakra; **Svadhistana**, in de ondervuik, vlak boven de schaamstreek of 3 vingers onder de navel. Stel u voor dat de kleur oranje naar dit gebied stroomt en energie afgeeft aan het chakra. Voelt deze energie anders dan de energie in het vorige chakra?
4. Ga naar het volgende chakra; **Manipura**, op de zonnevlecht. Maak de zonnevlecht geel. Voel hoe deze kleur uw middenrif oplicht met een heldere kleur geel. Welke gevoelens en gedachten komen er bij u op? Laat de gevoelens en gedachten even voor wat ze nu zijn. Ga niet er over nadenken, wat en waarom u dit voelt.
5. Richt nu uw aandacht nu op het hartchakra; **Anahata**. Sommige mensen zien de kleur groen in het hartchakra maar ook de kleur roze.
U mag zelf kiezen voor een van deze kleuren.
6. Ga nu naar het volgende chakra ; **Vishudhi**. Stel u voor dat de kleur lichtblauw/turkoois langzaam het keelchakra binnenstroomt.
Zie uw keel lichtblauw als een heldere lente lucht of oceaan.

7. Richt nu uw aandacht tussen uw wenkbrauwen op het chakra; **Agni** of het derde oog.
Visualiseer dat de kleur indigo/paars via uw derde oog chakra de voorhoofdholtes binnenstroomt
U kunt het chakra, naar voren van u voorhoofd indigo/paars licht uit laten stralen.
8. Ga nu naar het 7^e chakra, boven op uw hoofd; **Sahashara** of duizendbladige Lotus.
9. Visualiseer dat het chakra of lotusbloem open springt met de kleur wit en krachtig naar boven uitstraalt.
U bent nu via uw chakra's verbonden met de hemel en de aarde.
En kan de levenenergie of Kundalini ontwakken en doorstromen.

Adem nu verschillende keren diep in en uit.

Bij de inademing visualiseert u een wit licht via uw kruinchakra uw lichaam binnen stromen.

Tijdens de uit- ademing ziet u het wit licht weer uw lichaam krachtig uitgaan.

10. 30 cm boven uw hoofd, in de rand van uw Christus/Krsna bewustzijnsveld, ligt het 8^e



OHM chakra. Men kan daar een gouden bol visualiseren of alle kleuren van de regenboog. Laat het gouden licht of de verschillende kleuren goed door elkaar heenstromen, langs u lichaam heen en onder uw voeten door. Zit u op de grond zie dan de kleuren onder u door de aarde in en uit gaan.

Voel nu even goed na. Wat doet deze chakra meditatie met en voor u?

Haal aan het eind van de oefening een paar keer diep adem en kom langzaam uit de meditatie. Doe uw ogen weer open.

Deze meditatie is erg goed voordat u gaat mediteren of voor het bhajans en mantras zingen.

Gaat u na deze meditatie of het mantras zingen weer direct aan het werk of het drukke verkeer in?

probeer dan toch heel even stiller en aandachtiger te zijn bij wat u doet of een half uur niet veel te praten. Zo kunt u nog even nagenieten van de geweldadige werking van het mantras zingen en deze meditatieoefeningen op uw lichaam en geest.

Verkennde Kleurenmeditatie

Deze oefening is heel geschikt om uw concentratievermogen te ontwikkelen. Ze geeft u inzicht in de waarde die de verschillende kleuren hebben en wat ze voor u persoonlijk kunnen betekenen.

1. Ga op een stoel of in kleermakerszit zitten of neem een staande houding aan.
2. Adem rustig in en uit en doe uw ogen dicht als uw zich daardoor beter kunt concentreren.
3. Denk aan de kleur Rood. Stel u voor dat u wordt omgeven door een rode bel vol energie en dat de bel groter en kleiner wordt in het ritme van uw ademing. Hoe voelt de energie? Ervaart u het rood als ene lichte of een donkere kleur? Is het fel of dof?
4. Denk nu aan de kleur oranje. Stel u voor dat u in een oranje bel zit. Welke tint oranje heeft de bel? Welke gevoelens roept de kleur bij u op? Hoe voelt de energie die hij geeft?
5. Doe nu hetzelfde met de kleur, geel, groen/roze, turkoois, violet, zilver, goud, wit, bruin en zwart.
6. Beeindig de meditatie. Registreer de gevoelens die de kleuren bij u oproepen en de energie die ze u gaven. Onthoud welke kleuren u als prettig of onplezierig hebt ervaren.

Wees u bewust van de, beelden, gevoelens en emoties die de kleuren, waarop u zich concentreert, bij u wekken.

Enkele mantrazang en meditatie tips;

- Mantras zingen en/of mediteren doe je zittend op een stoel of kussentje. Liggend of staand mediteren kan soms ook goed of nodig zijn (bv. Bij zieke mensen, die niet lang kunnen zitten)
Liggend geeft wel de mogelijkheid dat je makkelijk in slaap valt i.p.v. mediteren.
Mantras zingen gaat heel goed staand!
Let op! Chakra activerings meditaties doe je niet liggend maar in een zittende houding vanwege de stijgende en opwekkende Kundalini – bio energie die vrijkomt onder de ruggewervel in het grondings chakra = mooladhara, en omhoog wordt gestuwd naar de hersenen.
- Je kan wel staand of lopend mantras zingen en mediteren = loopmeditatie, in een rustige, veilige omgeving.
- De duur van Mantras zingen is afhankelijk, het doel en intentie, jouw uithoudingsvermogen. Sommige mantras worden 500.000 keer gereciteert.
- Bij meditatie is niet het belangrijkste hoe lang je mediteert. Het gaat hier om de intentie en aandacht voor jezelf.
Ook 3 minuten meditaties zijn zeer goed en werkzaam voor hele “drukke” beoefenaars.
De aandacht en Liefde voor jezelf is hierbij het aller belangrijkste.
- Draag altijd gemakkelijk zittende kleren, niet te warm of te koud. Gebruik een lichte deken of plade voor als u het koud krijgt bij het lange zitten of staan/lopen.
- Zoek voor het mantra zingen en/of uw meditatie een ruimte of plek waarin u niet gestoord kunt worden.
- Zet uw telefoon/PC uit.
- Mantras zingen en mediteren in de vrije natuur helpt uw aandacht en concentratie verhogen.
- Duur meditatie; beginners; min 3 min tot max. 15 min.
Gevorderden: 10 min. Tot max. 1 a 2 uur achter elkaar.
Door vaker te mediteren, zult u zelf leren voelen of u uw meditatie kan verkorten of verlengen.
- Probeer niet gestoord te worden of een diepe meditatie abrupt af te breken.
- Laat langzaam het aandachtspunt(de allesomvattende leegte, de kosmos, een mandala, mantra of yantra, Isvharadeitie, van uw meditatie weer los. en Kom weer langzaam terug in de kamer waarin u mediteert.
- luister en wordt de geluiden van de dag/nacht om u heen, langzaam gewaar, voel de temperatuur van uw lichaam, rondom u in de ruimte waarin u zit mediteert.
- Doe langzaam uw ogen weer open.

Voel u na het mantra zingen of meditatie ongemakken zoals; lichte hoofdpijn, rugpijn, stijve benen/knieen. Dit is niet prettig maar zeer normaal als u het mantra zingen en/of het lange zitten bij het mediteren nog niet gewend bent. Laat u hierdoor niet ontmoedigen. Dit is normaal en gaat gewoonlijk na een paar minuten weer weg. De lichte hoofdpijn kan veroorzaakt zijn door de krachtige oefening van aandacht en concentratie op de mantra of meditatieobject.

Eigen Notities en aantekeningen: