

Kundalini Yoga Mantra's

SADHANA MANTRA'S

De 6 sadhana meditatie's zoals ze gegeven zijn op de Summer Solstice 1985 bestaan elk uit 11 minuten mantra zingen, zonder speciaal vereiste stand van de handen of het lichaam.

**AAD GURE NAMEH JUGAD GURE NAMEH
SAT GURE NAMEH SIRI GURU DEVE NAMEH**

**Ik roep de primaire Wijsheid aan,
Ik roep de Wijsheid aan die alle eeuwen vervult,
Ik roep de Wijsheid aan die Waar is,
Ik roep de allerhoogste, transparante Waarheid aan.**

**ARDAS BHAHEE AMAR DAS GURU
AMAR DAS GURU ARDAS BHAHEE
RAM DAS GURU RAM DAS GURU
RAM DAS GURU SACHEE SAHEE**

**Het gebed is gezegd voor Guru Amar Das (die bescherming geeft),
Guru Ram Das (die dienaar is) is de ware getuige. (wees verzekerd
dat het gebed gehoord zal worden).**

**AAP SAHAE HOA SACHE DAA SACHA DHOA
HAR HAR HAR**

**De Heer zelf is de beschermer geworden, de meeste Ware heeft
voor ons gezorgd, God, God, God.**

EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU

Er is een Schepper, Zijn naam is Waarheid. Groot is Zijn Almachtige Wijsheid

EK ONG KAR betekent: Er is een Schepper die de Schepping heeft geschapen.

Hier besef je de noodzaak om in verbinding te komen met het oneindige.

**SAT NAM betekent: Waarheid is zijn Naam. Sat Nam is de naam van God
waarmee we in verbinding staan. Het is de bij-mantra, het zaad dat in je hart
geplant wordt.**

**SIRI WAHE GURU betekent: Groot, onbeschrijfelijk, niet in woorden uit te
drukken is Zijn Wijsheid. Hiermee druk je extase uit over het feit dat je jezelf echt
kent.**

**Voor een krachtige meditatie zing je de mantra in een cyclus van twee en een halve
ademhaling. Eerst haal je diep adem en zing je EK ONG KAR. (Ek erg kort, Ong
en Kar even lang). Haal weer diep adem en zing SAT NAM SIRI (Sat kort, Nam
erg lang en Siri ontsnapt met het laatste restje adem). Haal dan kort en halfvol
adem en zing WAHE GURU (Wahe is kort en Guru is lang).**

HAR HAR HAR HAR GOBINDE
HAR HAR HAR HAR MUKANDE
HAR HAR HAR HAR UDARE
HAR HAR HAR HAR APARE
HAR HAR HAR HAR HARIANG
HAR HAR HAR HAR KARIANG
HAR HAR HAR HAR NIRNAME
HAR HAR HAR HAR AKAME

Deze mantra schenkt een heel speciaal effect: het verwijderd karmische blokkades, geneest het verleden en zuivert de aura zodat het makkelijker is om te mediteren en je af te stemmen op het Oneindige.

Deze Ashtangmantra bestaat uit 8 belangrijke onderdelen. Vertaald betekent elk onderdeel respectievelijk:

Ondersteuner , Bevrijder, Verlichter, Oneindige, Vernietiger, Schepper, Naamloze, Willoze (d.w.z. zonder begeerte, verlangen).

Deze acht aspecten tezamen vormen een onderdeel van het Goddelijk Principe.

MUL MANTRA

EK ONG KAR	Een Schepper, schepping
SAT NAAM	Waarheid benoemd
KARTA PURKH	Vol aktie
NIRBHAO, NIRVAIR	Zonder angst, Zonder wraak
AKAAL MOORAT	Onsterfelijk
AJOONEE - SAIBUNG	Ongeboren - Zelf verlicht
GUR PRASAAD	Guru's geschenk
JAP	Mediteer
AAD SUCH	Waar in het begin
JUGAAD SUCH	Waar door de eeuwen heen
HEBI SUCH	Ook nu waar
NANAK HOSEE BHEE SUCH	Nanak zegt dat de Waarheid er altijd zal zijn.

Meer mantras

GURU GURU WAHAY GURU, GURU RAM DAS GURU

Deze mantra is voor healing, wonderen, nederigheid en meesterschap. Hij roept Guru Ram Das aan, de beschermheilige van de Kundalini Yoga. Vertaling: "de wijsheid en genade van het universum komt toe aan diegenen die dienen in zoete overgave."

HAR

HAR is voor overvloed en persoonlijke kracht. HAR is het Creatieve Aspect van de Oneindigheid.

HARI NAM SAT NAM HARI NAM HARI
HARI NAM SAT NAM SAT NAM HARI

Deze mantra is om de hart chakra te openen. Vertaald: "De Naam van de Heer is Waarheid."

HUM DUM HAR HAR

Wij zijn het universum, God, God.

HUMEE HUM BRAHM HUM

Wij zijn wij, wij zijn één.

ONG SOHUNG

Creator, Ik ben U!

PAVAN PAVAN PAVAN PAVAN, PARA PARAA, PAVAN GURU
PAVAN GURU WAHE GURU WAHE GURU PAVAN GURU

De lucht, de lucht, de lucht, de lucht. De Oneindigheid en daaraan voorbij. De lucht is de Guru. De lucht is de Guru. Goh! De Guru is voorbij beschrijving. Goh! De Guru is wonderlijk. De lucht is de Guru.

RA MA DA SA SA SAY SO HUNG

Zon, Maan, Aarde, Onpersoonlijke Oneindigheid.
Totaliteit van Ervaring -- en het is persoonlijk.
Persoonlijk gevoel van samenvloeien en identiteit.
De Oneindigheid: Trillend en echt.

SAT NAM

Dit is de BIJ (zaad) mantra.
SAT betekent Waarheid, NAM betekent Naam of Identiteit.
Vertaling: "Waarheid is mijn Identiteit."

SA TA NA MA

geluid aan

Deze mantra is voor creativiteit en balans.
Vertaald : "Bestaan, Leven, Dood, Hergeboorte"

WHA YANTAY
KAR YANTAY
JAGA DUTA PATEE
AADAK ITA WHAHA
BRAHMADAY
TRAYSHA GURU
IT A WHAAY GURU

Grote Macrozelf
Creatieve Zelf
Alles dat Creatief is Door de Tijd heen
Alles Dat is de Geweldige
Drie aspecten van God
Dit is Whahe Guru
(Opmerking: Whahe Guru betekent "De Ondefinieerbare Extase")

Pinklotus