



LOKAHa SAMASTA  
SUKHINO BHAVANTU  
OM SHANTI SHANTI SHANTI

*Mogen alle wezens gelukkig zijn.  
Moge al mijn gedachten, woorden en acties  
op enige manier bijdragen aan het geluk van alle wezens.*



GATE GATE PARAGATE  
PARASAMGATE  
BODHI SWAAHA

*Gate Gate is een mantra voor verlichting en vrede.  
Deze mantra laat ons voelen dat alles en iedereen met elkaar verbonden is.*

*De denkbeelden waarin we leven houden ons gevangen in onze zelf geschapen illusies.  
Wanneer we onszelf kunnen ontdoen van onze eigen belemmerende denkbeelden,  
kunnen we leven in de zuivere dimensie van leegte, volledig vrij en voorbij beperking.*



OM HUM HANUMATE VIJAYAM 108x

*Deze mantra verbindt onze lichamelijke activiteiten met de universele levenskracht (Prana).  
Deze mantra helpt je om je bewuster te worden van deze levenskracht die we met elke  
ademhaling binnenhalen. Adem is de brug tussen lichaam en geest en als we bewust ademen,  
verdwijnt de grens daartussen.*



OM DRUM SOHA  
OM AMRITA  
AYURDATE SOHA  
OM

*Dit is een helende mantra voor een lang en gezond leven.  
Deze mantra geeft ook ondersteuning  
bij het overwinnen van obstakels in het leven.*





## SHREE KRISHNA SHARANAM MAMA

### HARI OM

*Het zingen van deze mantra is een vraag aan Krishna om jou onder zijn hoede te nemen.  
Je geeft je aan hem over, in het volle vertrouwen dat je bij hem veilig bent.*

*Door het zingen van Hari Om worden we verbonden met het universeel bewustzijn,  
waardoor verdriet en lijden zal verzachten.*



### NARASIMHA

### TA VA DA SO HUM

*Een krachtige mantra voor bescherming tegen negatieve invloeden.  
Bescherming niet perse hard of ruw hoeft te zijn,  
het kan ook zijn als de kracht van een roos.*



### OM BHUR BHUVA SVAHA TAT SAVITUR VARENYAM BHARGO DEVASYA DHIMAHI DHIYO YO NAHA PRACHODAYAT

*De Gayatri is een universeel gebed dat niet vraagt  
om barmhartigheid of vergeving, maar dat vraagt om  
een helder verstand, zodat de werkelijkheid  
zonder vervorming hierin weerspiegeld kan worden.*

*Het zingen van de Gayatri Mantra beïnvloedt het fysieke lichaam,  
zuivert het emotionele lichaam en brengt je bij je hartsgevoel.  
Het is een mantra voor vrede en wijsheid voor iedereen.*

