



Shamno Mitra, Sham Varuna,
 Shamno Bhaved Varyamam
 Shamna Indro Bhrahaspati
 Shamno Vishnu Uru Kramah
 Namō Brahmanē Namaste Vayu
 Tvameva Pratyaksham Brahmasi
 Tvameva Pratyaksham Brahma Vadisyami
 Ritam Vadisyami Satyam Vadisyami
 Tan Mamavatu Tad Vaktaram Avatu
 Avatu Mam Avatu Vaktaram
 Om Shanti Shanti Shanti



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.*



OM RAM RAMAYA SVAHA
 OM RAM RAMAYA SVAHA OM

*Met deze mantra roepen we een hogere kracht aan voor ondersteuning: Rama.
 Het opent ook de Manipura chakra / zonnevlecht, waar onze innerlijke kracht, motivatie en
 zelfvertrouwen zetelen en waar we onze innerlijke strijder vinden.*

*Je kan mediteren met deze mantra en jezelf visualiseren als het lichtende wezen dat je bent.
 Laad je aura op met energie en helder, helend licht,
 geef jezelf de bescherming en liefde waar je naar verlangt.*



HARE KRISHNA, HARE KRISHNA
 KRISHNA KRISHNA, HARE HARE
 HARE RAMA, HARE RAMA
 RAMA RAMA, HARE HARE

In onze materialistische maatschappij vergeten wij vaak dat we deel uitmaken van het grote geheel.

Het zingen van deze mantra is een goede methode om ons
 oorspronkelijke, zuivere bewustzijn terug tot leven te brengen.





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.*



AHAM PREMA
108x

Ik ben liefde

*Wat betekent liefde voor jou
Kan je het voelen, kan je er op reageren
Maar vooral, kan je het geven.*



In the light of love we are whole
In the light of love we are home
In the light of love we heal and sing
Thy will be done In the light of love

OM SHREE DHANVANTRE NAMAHA

*Met deze mantra kan je helende energie oproepen, voor jezelf of voor anderen.
Een mooi moment om deze mantra te zingen is tijdens het bereiden van voedsel.
Op deze manier verrijk je het voedsel met energie die kracht en gezondheid geeft.*



OM BHUR BHUVA SVAHA
TAT SAVITUR VARENYAM
BHARGO DEVASYA DHIMAHİ
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.*

