**SA RE SA SA**

**SA RE SA SA**

**SA RE SA SA**

**SA RANG**

**HARRE RE HARRE HARRE**

**HARRE RE HARRE HARRE**

**HARRE RE HARRE HARRE**

**HARRE RANG**

🕉

OM AH HUNG

 BENZA GURU

PEMA SIDDHI HUNG

🕉

**GANESHA SHARANAM**

**SHARANAM GANESHA**

🕉

LOKAH SAMASTAH

SUKHINO BHAVANTU

🕉

**NARASIMHA**

**TA VA DA SO HUM**

🕉

YA DEVI SARVA BHUTESHU

BUDDHIRUPENA SAMSTHITA

NAMASTASYEI NAMASTASYEI

NAMASTASYEI NAMO NAMAHA

🕉

**EARTH MY BODY**

**WATER MY BLOOD**

**AIR MY BREATH**

**AND FIRE MY SPIRIT**

🕉

OM SHANTI OM

**Dit is de basis van alle mantra’s.**

**Wordt ook wel de Antar Naad Mantra genoemd omdat het de chakra’s opent**

**waardoor je de intentie van de mantra’s die erna gezongen worden volledig kan ervaren.**

**Deze mantra helpt je de wijsheid van het verleden, heden en toekomst te doorgronden.**

**Het brengt je voorspoed en vrede.**

**De mantra helpt je om negativiteit vanuit jezelf weg te nemen**

**zodat belemmeringen verdwijnen, waardoor je creatieve energie kan ontwaken,**

**wat helpt om een hoger bewustzijn te bereiken.**

🕉

Ik roep u aan, Guru Rinpoche.

Door uw zege schenkt u ons bewustzijn van het tijdelijke

en schenkt u ons spirituele verlichting.

🕉

**Deze mantra helpt je om iets nieuws te beginnen,**

**moeilijkheden op te lossen en succes te hebben.**

🕉

Mogen alle wezens gelukkig zijn.

Moge al mijn gedachten, woorden en acties

op enige manier bijdragen aan het geluk van alle wezens.

🕉

**Een krachtige mantra voor bescherming tegen negatieve invloeden.**

**Deze mantra is op een zachte, vriendelijke melodie gezet.**

**Dat herinnert ons eraan dat bescherming niet perse hard of ruw hoeft te zijn.**

**Het kan ook zijn als de kracht van een roos.**

🕉

Deze mantra roept de Godin van de Wijsheid aan.

Als je je onzeker en bezorgd voelt en je zingt deze mantra,

dan voel je je weer vol vertrouwen.

🕉

**Met deze mantra zingen we over de verbinding**

**tussen ons lichaam en de elementen van het leven.**

**Als je je tijdens het zingen van deze mantra concentreert op de elementen**

**aarde, water, lucht en vuur, dan zul je uit al die bronnen energie ontvangen en sterk blijven.**

🕉

Voor individuele en universele vrede;

om elke spirituele activiteit te voltooien.