Mantra Sadhana

Mantras zijn eeuwen geleden gerealiseerd bij de Yogis van toen. Yogis, of heiligen die hun leven wijden aan het beoefenen van yoga en meditatie, kunnen in een zeer hoge staat van bewustzijn geraken waarbij ze het lichaam, de geest, de zintuigen, tijd en materie overstijgen. Op dat niveau bevindt men zich in een ruimtelijk bewustzijn waarbij allerlei vibraties worden waargenomen die in het universum aanwezig zijn. Deze vibraties vormen zich in geluid, in klanken die in harmonie zijn met de hogere, universele energie. Dit worden mantras genoemd.

Een mantra heeft de kracht om de geest te bevrijden van (obsessieve) gedachten waardoor men controle over de geest, de mind kan krijgen. Elke mantra heeft zijn eigen energie vibratie dus ook zijn eigen klanken, en elke mantra beïnvloed een bepaald gedeelte van de geest, de mind. Er zijn duizenden mantras met allemaal hun eigen doel en effect, maar er zijn een aantal meer bekende, universele mantras die door iedereen gebruikt kunnen worden. Drie van deze mantras zullen worden beoefend in de Mantra Sadhana.

Mantras kunnen mentaal, fluisterend of hardop gezegd of gezongen worden. Door het beoefenen van deze mantras worden er positieve vibraties in jezelf en in je omgeving gecreëerd. Al naar gelang je intentie, kunnen deze mantras ook helend werken voor de wereld, een bepaald persoon of een bepaalde situatie.

De 3 mantras die worden gebruikt zijn:

* Mahamrityunjaya Mantra – voor heling, energie, kracht, immuniteit, bescherming
* Gayatri mantra – voor wijsheid, kennis, intuitie, zuiverheid, helderheid van geest, intelligentie, spirituele groei.
* 32 namen van de Godin Durga – voor het ervaren van innerlijke rust en vrede, harmonie, het overkomen van obstakels in je leven.

Het wordt geadviseerd deze mantra’s elke ochtend te beoefenen. Tijdens onze nachtrust worden we rustig en relaxed. Als we wakker worden is de mind nog rustig en vredig en niet afgeleid door de alledaagse bezigheden. In deze staat is de mind heel open voor positieve input. Positieve zaadjes kunnen geplant worden in ons bewustzijn door als eerste bezigheid van de dag deze mantra’s te zingen met de intenties en het effect van fysieke en mentale gezondheid, wijsheid, helderheid, innerlijke kracht en moed. Het kan zo de kwaliteit van je leven verbeteren.

Deze ochtend Mantra Sadhana duurt ongeveer 20 minuten. De eerste 2 mantra’s worden ieder 11x herhaald, en de laatste langere mantra 3x.