

YCT mantra's

Het kan zijn dat er tijdens de yogales mantra's worden gezongen/gechant.

Waarom chanten we?

Deze mantra's komen uit India. De mantra's werden in het Sanskriet gezongen, een oude, heilige taal uit India. Volgens de Indiase geschriften de Veda's gaat Sanskriet verder dan dat het een hoorbare sensatie zou zijn; het is geluidswetenschap. Geluid gaat zo diep dat het alle vibratiepatronen kan raken, van hersengolven tot hemellichamen.

OM komt eigenlijk van AUM. A-U-M staat symbool voor de heilige drie-eenheid Brahma, Vishnu en Shiva. De lettergreep heeft ook te maken met de drie vormen van bewustzijn: de A slaat op de wakkere staat. De U is het symbool voor de dromende staat. De M is de (diep-)slapende staat. Daarna volgt de vierde staat, stilte.

Om wordt vaak aan de start van de les gebruikt, 3 keer achter elkaar gemeenschappelijk. Het zorgt voor verbintenis en veiligheid in de yogales.

Waarom wij ze bij YCT soms gebruiken? De klanken van het Sanskriet veroorzaken positieve vibraties in het lichaam. En door een mantra te herhalen, kun je dieper gaan, je gedachten even opzij zetten. Je kunt mantra's daarnaast ook inzetten met een ander doel, bijvoorbeeld voor het zetten van een bepaalde intentie. Een positieve wens voor iemand of iets buiten jezelf, die je kracht bijzet door te 'omen' of een mantra te zingen.

Een aantal daarvan staan hieronder met hun betekenis weergegeven.

Voor de les:

OM (3x)

Na de les:

Om Shantih, shantih, shantih.

Harih om sri Gurubhyo namah harih om tat sat

Om vrede, vrede, vrede

Respect voor Hari, respect voor alle Guru's. Er is maar één waarheid en dat alleen bestaat.

Veel gebruikte mantra:

Om svasti prajabhyah paripalayantam

Nyayyena margena mahim mahisah

Go brahmanebhya ssubhamastu nityam

Lokassamastassukhino bhavantu (laatste regel 3X, ook alleen de laatste regel reciteren volstaat)

Moge alle wezens gelukkig zijn. Moge de heersers rechtvaardig over de wereld heersen. Moge er welvaart zijn voor koeien en mensen en wijsheid voor eeuwig. Moge alle mensen in dit universum geluk en voorspoed ervaren.

Bij aanvang Ashtanga les:

Om vande gurunam caranaravinde sandarsita svatma Sukhavabodhe

Janasya ye jangalikayamane | samsarahalahala mohasantai (laatste stuk 2X)

Om Abahu purusakaram sankha cakrasie dharinam

Sahasra sirasam svetam |pranamami patanjali(laatste stuk 3X)

*I bow to the lotus feet of the Supreme Guru
which awaken insight into the happiness of pure Being,
which are the refuge, the jungle physician,
which eliminate the delusion caused by the poisonous herb of Samsara (conditioned existence).*

*I prostrate before the sage Patanjali
who has thousands of radiant, white heads (as the divine serpent, Ananta)
and who has, as far as his arms, assumed the form of a man
holding a conch shell (divine sound), a wheel (discus of light or infinite time) and a sword
(discrimination).*

Na Ashtanga les:

Om svasti prajabhyah paripalayantam

Nyayyena margena mahim mahisah

Go brahmanebhya ssub hamastu nityam

Lokassamastassukhino bhavantu.

Om shantih shantih shantihi

Harih om sri gurubhyo namah harih om tat sat.

*May the rulers of the earth keep to the path of virtue
For protecting the welfare of all generations.
May the religious, and all peoples be forever blessed,
May all beings everywhere be happy and free
Om peace, peace, perfect peace*