Mantra Sat Chid Ekam Brahma



SAT: Schepping begint in Waarheid
CHID: Puur Bewustzijn
EKAM: Eenheid
genaamd BRAHMA: De Universele Ziel en OerBron van Alles.

Deze Mantra uit de yogatraditie en het hindoeïsme voedt het Zaad van Nieuwe Begin en eert onze rol als Scheppers. Sat Chid Ekam Brahma is een Cirkel van het ons weer herinneren van Waarheid, Bewustzijn en Eenheid als de grondslag van het Zijn. Het drukt de non-duale (Advaita) gedachte uit dat alles in het universum uit één fundamentele substantie bestaat van puur, bewust en eeuwig zijn.

Het Chanten bewerkt en bevordert:

- de vreugde van beginnende beoefenaars,
- lichamelijk welzijn en
- bewustzijn van het huidige moment.

De beoefening gaat minder over vertalen en meer over het voelen van het geluid: Sat (waarheid), Chid (bewustzijn), Ekam (één), Brahma (het Allerhoogste). Een eenvoudige leidraad voor japa (*is het ritmisch herhalen van een mantra, een heilige naam of een goddelijke spreuk*) is S.O.L.:

1. Smi-le (verzacht en verhelder je chemie)
2. Open (til de ruggengraat op; laat de handen bidden, prijzen en bewegen)
3. Lift (kijk naar het derde oog om te rusten boven de voorbijtrekkende "wolken"). Bij herhaling is elke cyclus een nieuwe kans om met zachtheid en eerbied terug te keren naar het moment.

Deze Mantra kan bijvoorbeeld gebruikt worden:

- Aan het begin van een nieuwe cyclus of project: om de schepping te eren en heldere zaadjes te planten.
- Wanneer je je automatisch/in een patroon bevindt - om met SOL terug te keren naar het moment.
- Voor het studeren of oefenen - om je blik te verheffen en boven mentale ruis uit te stijgen.
- Wanneer je een zachte reset nodig hebt - om te glimlachen, je open te stellen en terug te keren naar het moment.