

Mantra 'OM Namaha Shivaya'



OM namah shivaya

OM - Ik groet U, O Shiva, Heer van Verandering!

Deze mantra nodigt uit tot vertrouwen in een Hogere Intelligentie en de Moed dus om los te laten wat niet langer dient.

Richt je blik op het Derde Innerlijke Oog voor een helder zicht voorbij het voor de hand liggende. Zit met open handen om niet-vasthouden te symboliseren.

Chanten versterkt overgave, lost egoïstisch vasthouden op en opent ruimte voor wat er vervolgens wil ontstaan. Elke herhaling is een streling met liefde en eerbied.

Wanneer deze Mantra chanten?

- Tijdens afsluitingen en veranderingen - om in liefde, vol overgave en moed los te laten.
- Wanneer controle verstrakt - om de Handpalmen te openen en het Hart te verzachten.
- Voor Helderheid - om de aandacht te richten op het Derde Oog.
- Om 'ja' te oefenen i.p.v. 'nee' - Vertrouwen vinden in wat is.

Deze Shiva Mantra is de uitnodiging tot SHIVA als Goddelijke Transformatiekracht.

Om Namah Shivaya is de kunst van het loslaten in vertrouwen.

Deze mantra wordt zowel gezongen of gemompeld in yoga en is in haar oorspronkelijke vorm opgedragen aan Shiva.

1. **Shiva** is een van de drie oppergoden van het hindoeïsme die Transformatie vertegenwoordigt. De andere twee goden van deze Trimurti (Drie-eenheid) zijn
2. **Brahma** die de Schepping vertegenwoordigt en
3. **Vishnu** die de instandhouding vertegenwoordigt.

Shiva belichaamt echter het principe van eeuwige verandering en vernietiging. In deze vorm wordt Shiva vereerd als een van de essentiële krachten waardoor het leven zich voortdurend kan vernieuwen.

Als Shiva niet alles aan verandering zou onderwerpen en het uiteindelijk zou vernietigen, zou de dynamische stroom van het leven ophouden en zou ontwikkeling uiteindelijk niet meer mogelijk zijn.

Shiva wordt aangeroepen om deze dynamiek in iemands eigen leven te brengen, zodat we onszelf voortdurend kunnen vernieuwen en transformeren.

Effect: De mantra geeft Kracht en Hoop, omdat elke situatie in het leven aan verandering onderhevig is en zelfs moeilijke tijden dus niet eeuwig zullen duren.

Visualisatie: Stel je voor hoe alles wat leeft voortdurend verandert: Dat wat stagneert, versleten en achterhaald is, verdwijnt, en iets nieuws ontstaat.

Mediteer op het feit dat alles wat leeft voortdurend aan verandering onderhevig is. Het leven wordt gekenmerkt door verandering. Visualiseer de bevrijdende kracht van verandering. Het zorgt ervoor dat elke dag een nieuwe dag is en dat je er altijd volledig opnieuw in kunt beginnen.

Energie: krachtig, activerend, herstellend.

Traditie: Hindoeïsme, oorsprong in de Shiva Puranas, de verzameling mythen rondom de god Shiva.