

Om - teken



Lettergreep Om
3 letters - het alles omvattende
er bestaan meerder benaderingen

A - *Brahmaa, scheppen, begin*

U - *Vishnoe, instant houden,*
voortzetting

M - *Shiva, einde, vernietigen*

Lettergreep Om 3 letters

A - verleden, waken

U - heden, dromen

M - toekomst, slapen

'OM' uitspreken, zingen

de lettergreep AUM

- A en U zijn mengklinkers en worden vervangen als samen komen door "O"
- Wordt zo geschreven en uitgesproken "OM"
- Zit of sta
- Inademen, langzaam uitademen met lippen iets open
"oooooooooooo"
- Bijna op het einde sluit je lippen en dan zoemklank
"mmmm"
- Voel trillingen in borst, keel, hoofd en stilte
- Voel de verbondenheid met het absolute, éénheid, Turiya
- Wees blij, wees gelukkig
- 3 maal, voor de drie werelden: grof, subtiel en causaal

Sloka begin les

*Omkaaram bindoesamyoektam
Nityam dhyaayanti Yoginah
Kaamadadam mokshadam chaiva
Omkaaraaya namo namah*

*De letter OM die samen is met het punt
waarover de Yogi's altijd mediteren, die geeft
wat men begeert en ook de verlossing, die
letter OM zij telkens weer gegroet.*

Sloka einde les

*Lokaa Saamasthaa Sukhino
Bhavantu (3x)*

Moge de hele wereld gelukkig zijn

Om Shaanti Shaanti Shaantihī

Om, vrede, stilte

*Om Shrie Sadguru Bhagavaan Ki
Jaya*

*Om = Absolute, Shrie = heer of weelde, Sadguru = spirituele leraar,
bhagavaan = kracht, held, roem, weelde, kennis, onthechting*

Gurustotram vers 1

voor diepgaande zoekers

Brahmaanandam Paramasoekhadam
Kevalam Jnaanamoertim
Dvandvaatietam Gaganasadrisham
Tattvamasyaadilakshyam
Ekam Nityam Vimalam Achalam
Sarvadhiesaakshibhoetam
Bhaavaatietam Trigoenarahitam
Sadgoeroem Tam Namaami

Gurustotram 1

Absolute zaligheid, hoogste geluk,
alleen, belichaming van wijsheid,
voorbij de paren van tegengestelden, wijds als de hemel,
onderwerp van de Vedische zinnen als "Gij zijt Dat".
Eén, eeuwig, smetteloos, onbeweeglijk,
getuige van alle functies van het intellect,
voorbij de geest en de Goenas,
die Sadgoeroe groet ik.

Gurustotram vers 3

Goeroerbrahmaa

Goeroervishnoer

Goeroerdevo Maheshvarah

Goeroe Saakshaat Param Brahma

Tas-mai Shrie Goerave Namah

de Goeroe is de schepper,

de Goeroe is de onderhouder,

de Goeroe is de vernietiger.

de Goeroe is waarlijk het Absolute.

die Sadgoeroe groet ik.

Gurustotram vers 9

Om Namah Sivaaya Goerave

Satchidaanandamoertaye

Nishprapanchaaya Shaantaaya

Niraalambaaya Tejase

Hij die voorspoed is, de Goeroe,

de belichaming van Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid, die
reikt voorbij de natuur, die vrede stilte is,

die zonder steun en in wezen licht is, Hem groet ik.