Ruhsal Uyanış®

MANTRALAR



TANUH®
ACADEMY

ॐ

INSTAGRAM
TELEGRAM
YOUTUBE
FACEBOOK

TANUH®
ACADEMY

Mantra nedir?

Mantra kelimesi Sanskrit dilinde, **“manas”** yani **zihin, “trai”** yani **aracı** kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşmuş bir kelimedir ve **“zihin aracı”** ya da **“zihnin aracısı”** anlamlarına gelmektedir.

Hindular ve Budistler mantrayı **“spiritüel ses formülü”** olarak adlandırmışlar. Hinduların kutsal yazıtlarında mantra için **“Düşünüldüğünde ya da tekrarlandığında insanı korumaya alacak olan şey”** denilmiştir.

Mantra, Sanskrit dilinde doğru şekilde telaffuz edilip tekrarlandığında:

- fiziksel bedeni,
- sinir sistemini,
- organları,
- enerjik bedeni,
- enerji kanallarını ve
- çakraları güçlü şekilde etkileyen insan sesidir.

Sanskrit dilindeki mantralar, aynı zamanda insan bedenindeki omurganın tabanında bulunan ve enerjik bedenimizin güç kaynağı olan **kundalininin de uyandırılması için anahtar görevi görür**.



Mantralar nasıl çalışır ve nasıl kullanılır?

Öncelikle anlaşılması gereken şey şu:

- Eğer bir mantra ile çalışmak konusunda istikrarlı ve disiplinli olursanız, belirli güçleri harekete geçiriyor olacaksınız.

Mantranın enerjisi, niyetinizle kendine özgü bir yoldan bağlantı kuracak, onunla birlikte çalışacak ve pratiğinize güç ile odaklanma katacaktır. Sizin yapmanız gereken tek şey bu çalışmanın yaratacağı sonucu almaya hazır olmaktır ki bu kesinlikle beklentilerinize uyacaktır denemez.

Mantra uygulamasını her yerde yapabilirsiniz:

- Ev işlerinizi yaparken,
- Arabadayken ya da
- Yolda yürürken…

Bununla birlikte, günlük meditasyonunuzu ve mantra uygulamanızı topraklayabileceğiniz sessiz bir yer seçmek de bu çalışma için faydalıdır.

Mantraların geleneksel olarak uygulandığı iki farklı yöntem vardır. Hangisini seçtiğiniz, hayatınızın koşullarına ve niyetinizin aciliyetine bağlı olacaktır.

Kırk gün yaklaşımı

- Mantrayı kırk gün boyunca günde iki defa (veya mümkün olduğunca) 108'er kez tekrar edin.
- Çoğu insan bu süreçte bir miktar önemli sonuç elde edecektir.

Sayarak tekrarlama yaklaşımı

- Geleneksel olarak, uygulamada kalıcı bir sonuç elde etmek için, kişi bir mantrayı 125 bin kez söylemelidir.
- Bu kulağa çok fazla gelebilir; ancak kısa bir mantra için, hızınıza bağlı olarak, günde bir saat tekrarlamanın 2 bin 500 ile 3 bin arasında olduğunu düşünün. Günde sadece 1 saatinizi ayırarak elli günden kısa bir sürede 125 bin hedefine ulaşacaksınız.

Mantralar anlamlı, içinde iyi niyetler barındıran Sanskrit dilindeki kelimeler ya da kelime gruplarıdır. Mantra uygulamasının önemi ile ilk defa karşılaşıldığında "Bu kelimelerin ya da cümlelerin Türkçe karşılıklarını kullansam olmuyor mu?" sorusu akla gelebilir.
Peki neden mantralar kendi dillerinde kullanılması gerekir? Bunun önemi nedir?
Mantraların içinde bulunan hecelerin yarattığı ses titreşimleri hem fiziksel hem de enerjik bedenimizde yankı bulmaktadır ve şifalandırıcı etkisini de buradan almaktadır.
Bunu bir örnek üzerinden anlatırsak; Belli seslerin yaydığı titreşimler, insan bedenindeki belli bölgeleri titreştirirler. Bunu uygulamalı olarak anlayalım:

- Aşağıdaki seslerin karşılarına, Vedik terminolojiye göre, onları çıkardığımız takdirde fiziksel bedenimizde titreşen bölgeleri ya da organları yazılmıştır.
- Şimdi, rahat ve dik bir oturma pozisyonuna gelin.
- Sakin nefes alın.
- Hazır olduğunuzda derin bir nefes alın ve nefes verme boyunca birinci sesi çıkarmaya başlayın.
- Bunu her ses için birkaç defa uygulayın.
- Sesi ağzınızdan çıkardığınız için doğal olarak ağzınızda ve dudaklarınızda bir titreşim hissedeceksiniz.

- Ama biraz daha dikkatli olursanız bedeninizde titreşen başka bir bölgeyi de fark edeceksiniz. O bölgeler seslerin karşılarında yazan organlardır.

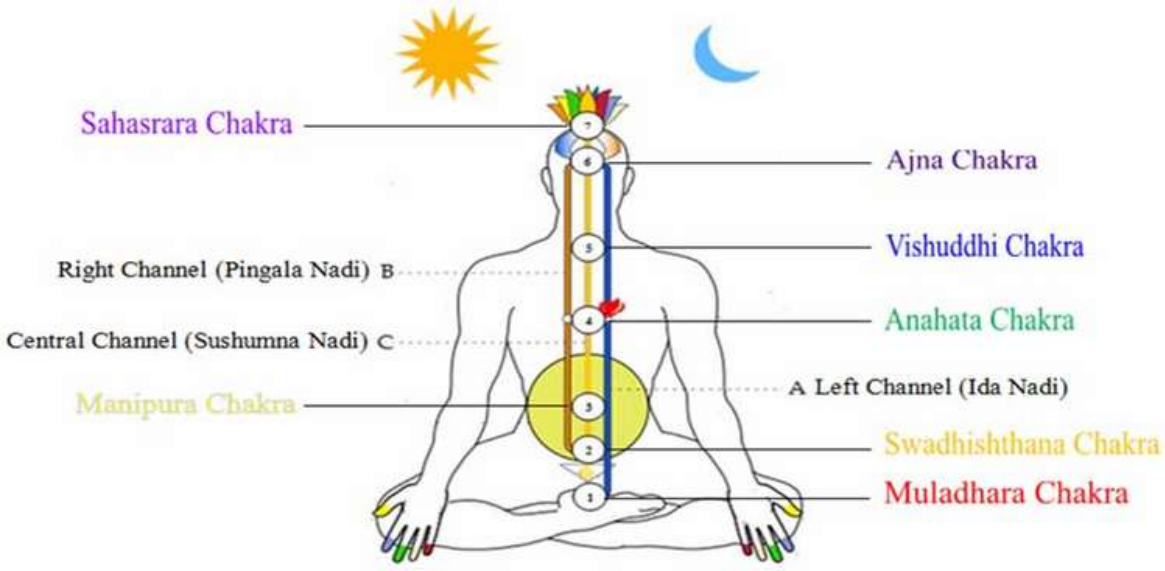
Mmmmm	Sinüsler
Nnnnnnn	Kulaklar
Eemmm	Gözler
Lmmmm	Burun
Paaamm	Mide
Ka Ga Gha	Boğaz
Yaa Yu Yi	Ağız
Haa	Diyafram
Mam	Cinsel organ
Maaa	Kalp
Sssss	Akciğerler ve kalın bağırsak
Şşşşşş	Karaciğer ve ince bağırsak
Voooo	Böbrekler ve mesane

Aynı şekilde çakraların kök mantralarını kullanarak da aynı çalışmayı uygulayabilirsiniz. Gözle göremediğimiz enerjik bedenimizde **72 bin adet enerji kanalı**, **sayısız enerji girdabı** bulunur.

Sushumna ana enerji kanalı olarak kabul edilir ve **kuyruk sokumumuzdan başımızın tepesine** kadar yükselir.

Enerji girdaplarından 7 tanesi ana enerji merkezi olarak kabul edilir ve yine kuyruk sokumumuzdan başımızın tepesine kadar yükselir.

Aşağıda bu ana enerji kanalını, çakraları ve bulundukları yerleri görebilirsiniz.



Burnumuzdan aldığımız nefes ana enerji kanalı Sushumna'dan geçer ve çakralara çalışmaları için gerekli olan enerjiyi taşır. Çakralar da 72 bin adet enerji kanalına, sahip olduğu enerjiyi dağıtır.

Şimdi aynı uygulamayı bir de çakraların bulunduğu yerlere odaklanarak gerçekleştirelim. Aşağıda çakraların kök mantralarını bulabilirsiniz. Nefes verme boyunca bu heceleri çıkardığınızda seslerin titreştirdiği bölgeler çakraları işaret edecektir.

- Muladhara Çakra- Lam
- Svadisthana Çakra- Vam
- Manipura Çakra- Ram
- Anahata Çakra- Yam
- Vishudda Çakra- Ham
- Ajna Çakra- Om
- Sahasrara Çakra- Sessizlik, boşluk, derin meditasyon hali.

Bazı kaynaklar Sahasrara Çakra'nın kök mantrasının da Om olduğunu söylerken, bazı kaynaklar onun denge halinin tüm çalışmalarımızın bir sonucu olarak evrenin sunduğu bir hediye olduğu görüşünü savunur; yani sırf ona özel bir çalışma yapılamaz denir.

Kısacası; mantraların Türkçe karşılığını kullandığımızda doğru titreşimi, hedef bölgeye yönlendiremiyor sadece iyi bir niyette bulunmuş oluyoruz.

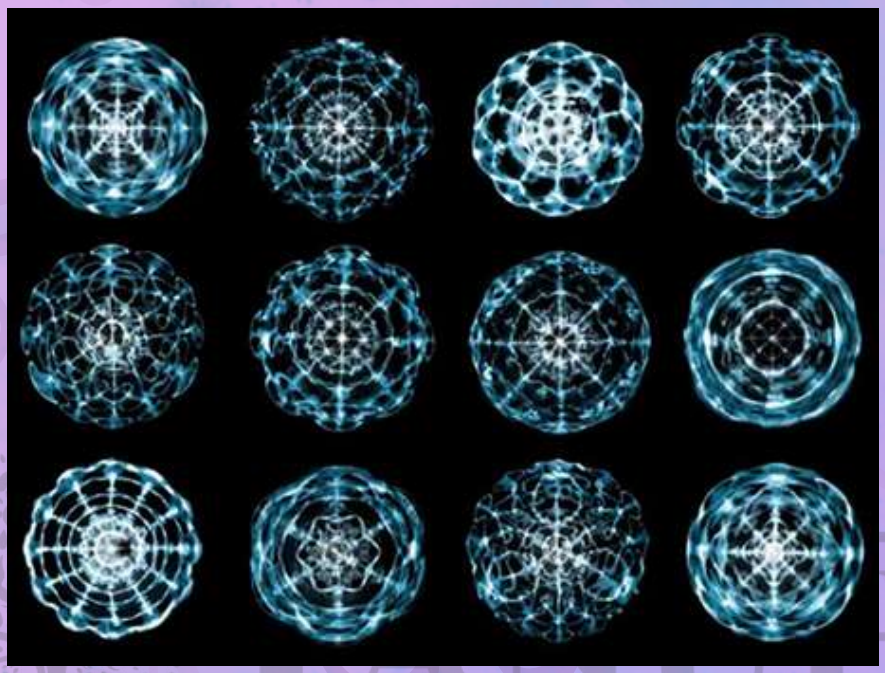
Tüm bu titreşimin iyileştirici etkisi konusu, evrendeki her şeyin enerji olduğu ve her enerjinin bir titreşime sahip olduğu düşüncesinin uzantısıdır. Zaten günümüzde bilim de aynı şeyi vurgulamaktadır.

Eğer her bir parçamız doğru titreşimle titreşiyorsa o zaman fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak sağlıklıyız diyebiliyoruz. Titreşim dengesiz, az ya da fazlaysa o zaman sağlık sorunları ortaya çıkmaya başlıyor. Doğru titreşimin ölçüsü de sağlıklı bir bedenin ya da organın yaydığı titreşimin frekansıdır. Bu frekans ölçülebilirdir.

Konuyu biraz daha eşelediğimizde Vedik dönemde bir adım daha ileri gidilerek kanser, şizofreni, şeker hastalığı, sarılık gibi bazı özel hastalıklar için mantra keşfi yapıldığı gerçeği ile karşılaşıyoruz.

Çok ilginç değil mi? Yani hastalık ortaya çıktıktan sonra bile onu iyileştirecek olan mantrayı bulmuş, uygulamış ve sonuç almışlar. Günümüzde dünyanın bazı yerlerinde mantra uygulaması hâlâ bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır.

Ses titreşimlerini gözle görebiliyor olsaydık neye benzerlerdi hiç düşündünüz mü? Aşağıya bazı ses titreşimlerinin görüntülerini ve çakraların sembollerini bırakıyorum. Yorum sizin.





Size çok kullanılan mantraların anlamları ile ilgili bir liste hazırlamaya çalıştım. **"Sh"lerin "Ş"** şeklinde okunması dışında yazıldıkları gibi okunuyorlar. Mantraların içinde eğer bir Tanrı ismi ile karşılaşıyorsanız, bu doğanın bir gücünü ya da manevi bir konuyu temsil etmektedir.
Zaten Tanrılar da isimlerini oradan alırlar. Tanrı isimlerinin her hecesi, tıpkı her kelimenin her hecesi gibi farklı bir anlam taşır. "Neden ben başkalarının tanrılarına dua ediyorum?" diye düşünmenize gerek yok. Buradaki hassas konu bir Tanrı'ya dua etmeniz değil, hecelerin yaydığı titreşim frekansının içine girmenizdir.

Mantraların anlamlarını tam olarak bilebilmemiz için iyi derecede Sanskrit dili grameri bilmemiz gerekiyor. Yukarıda da ifade ettiğim gibi her hece birden fazla anlam taşırken, hecelerin bir araya getirdiği her kelime de birden fazla anlam taşımaktadır.
Yani, mantranın en derin anlamını incelemek istediğimizde mantraların üzerinde hece hece hatta belki de ses ses çalışmalıyız ki, her hecenin ne kadar derin anlamlara sahip olduğunu anlamaya çalışırken bazı noktalarda çok zorlayıcı olabilir. Bu yüzden, mantraların en kaba ve en kısa kabul edilen anlamlarını aktarıyoruz.

Bu konu kocaman bir okyanustur… İçlerinden bir mantrayı seçme sebebiniz tamamen size aittir. İster hepsini deneyip hangisinde kendinizi daha iyi hissettiğinize bakın, isterseniz hangisinde daha çok duygulandığınıza.
Dilerseniz en kısa olandan başlayın ya da anlamı size en yakın hissettirenle. Yüksek sesle de söyleyebilirsiniz, içinizden de tekrar edebilirsiniz. Seçim sizin. **Ama ne olursa olsun mantranızı kimseye söylemeyin. O size özel olsun denir ki en güçlü mantra, sizde saklı olandır**.

Mantralar

Om

- Aslında Aum harflerinin birleşimidir.
- Evrenin doğal titreşim sesidir.
- Denir ki tüm sesler kesilse, evrende sadece Aum sesi duyulurmuş.
- Uyanıklığın, farkındalığın, yüksek bilincin mantrasıdır.
- Om, en eski, en kadim ses olarak kabul edilir.
- Om, evrenin sesidir.
- Om'un titreşimi son derece güçlü ve içeriden hissedilir.
- Meditasyona Om mantrasını tekrar ederek başlamak, odaklanmayı destekleyecektir.
- Bir elinizde 108 taneli mala, diğer eliniz chin mudrada, gözler kapalı, 108 kez Om söyledikten sonra meditasyonda zihni izleme ve sessizlik aşamasına geçebilirsiniz.
- Çok basit, çok yaygın ancak asla hafife alınmaması gereken bir mantradır.
- En orijinal sestir, evrendeki tüm ses ve titreşimleri taşır. Sizi, çevrenizdeki dünyayla uyumlu hale getirir.
- Bir yoga pratiğinin başında ve sonunda ve diğer tüm mantraların başında ve sonunda söylenmesi önerilir.

Om Manı Padme Hum

- Bu en güçlü meditasyon mantralarından biridir. İçimizdeki öz bilgeliği uyandırır, evrene iletişim kurmamızı sağlar.

Om Shaantih Shaantih Shaantih

- Shaantih barış, huzur ya da içsel barış demek.

Mantralar

Om Mani Padme Hum

- Saflık, aydınlanma, bilgelik, birlik ve bütünlük.
- Bu mantra, “Her yerde tüm varlıklar mutlu ve özgür olsun” anlamına gelen evrensel bir mantradır.
- Bu mantra, hem kendimizi hem de başkalarını sevmemiz gerektiği fikrini içimizde yeniden canlandırır.
- Merhametimizi arttırır ve kötü niyetimizi dağıtır.
- Om Mani Padme Hum, şifalı mantralarındandır…
- Gerçi hangi mantra şifalı değildir ki? **Mantralaların şifası, anlamından ziyade tekrarında, titreşimindedir** der Budistler. Anlama çok takılmadan, sadece **tekrar edilmesini önerirler**.
- Kelime anlamı bir yana, mantralara yüklenen anlamlar aslında onları enerji olarak da çok güçlü hale getiriyor.
- Budizm’de Dalay Lamalar, merhametin ve şefkatin bedenlenmiş halleri olarak kabul ediliyorlar.
- İşte bu aydınlanmış şefkatin ses formunun da Om Mani Padme Hum olduğuna inanılıyor.
- Evrensel sevgiye, şefkate odaklanmayı destekleyen bu kadim mantra, meditasyonun birinci aşamasında yine mala tanelerinin desteğiyle 108 kez tekrar edilebilir ve sonrası sessizce oturmak, boşluk..

Om Tare Tuttare

- Bu mantra iç gücümüze odaklanmamıza yardımcı olur.
- İç engellerden kurtulmak için bu mantrayı kullanırız.
- Ayrıca cesaret ve güveni destekleyen bir mantradır.

Mantralar

Om Ah Hum

- Bu mantrayı söylediğimizde meditasyon yaptığımız yeri temizlemiş oluruz. Ayrıca konsantrasyonumuzu da iyileştirir, daha iyi yoğunlaşmamızı ve dikkatimizi toplamamızı sağlar.
  - **OM:** Bedeni,
  - **AH:** Konuşmayı,
  - **HUNG:** Zihni temsil eder.
- Geçmişteki, şimdiki zamandaki ve gelecekteki tüm Buddhaların bedendeki, konuşmadaki ve zihindeki dönüşümü kutsamalarının olasılığını temsil eder.
- Bu mantra, ayrıca bulunduğumuz alanın temizliği daha doğrusu kutsanması için kullanılır.
- Bu kutsanmaya tüm canlı varlıklar da dahil edilebilir. Meditasyona oturduğunuz alanın temizliği için Palo Santo, White Sage gibi doğal tütsüler ile yapacağınız enerji temizliği sonrası, oturup yine malanızın tanelerini çekerek Om Ah Hum mantrasıyla meditasyonunuza başlayabilirsiniz.
- Kendinizi yabancı hissettiğiniz, alışmaya çalıştığınız bir mekan için de bu mantra etkili olacaktır.

Om Gam Ganapataye Namaha

- Ganapataye, Tanrı Ganesha'nın isimlerinden biridir.
- Ganesha fizik bedenimizle ilgili ihtiyaçlarımızı yani Mulahadra Çakra ile ilgili konuları temsil eder.
- Tanrı Ganesha'ya saygı ve selam anlamına gelir.

Om Shri Shanaishvaraya Svaha

- Satürn gezegeninin ruhunu yöneten Shani'ye saygı ve selam anlamına gelir.
- Satürn öğrendiğimiz derslerin gezegenidir ve karma ile ilgilidir.

Mantralar

Om Shrim Shriyei Namaha

- Bu evreni oluşturan yaratıcı berekete saygı ve selam anlamına gelir.

Om Nama Shivaya

- Tanrı Shiva içgörüyü, sezginin gücünü ve bilgeliği temsil eder; Ajna Çakra ile ilgili konularla ilgilidir.
- Tanrı Shiva'ya saygı ve selam anlamlarına gelir.
- İyilik ve mutluluk için bunu tekrar ederiz. Zihni arındırır, düşünceleri temizler, hafızayı güçlendirir, yaratıcılığı aktivize eder.
- Aynı zamanda çok güçlü koruma mantra'sıdır.
- Bu mantra her yerde ve her zaman tekrarlanabilir.
- Günde en az 5 kez okunması tavsiye edilir.

Om Shrim Maha Lakshmiye Svaha

- Tanrı Lakshmi bolluk, bereket ve refahı temsil eder.
- Tanrı Lakshmi'ye saygı ve selam anlamına gelir.

Om Sharavana Bhavaya Namaha

- Kutsal ordunun lideri olan Shiva'nın büyük oğluna selam ve saygı anlamına gelir. Shiva'nın büyük oğlu şansı temsil eder.

Om Shri Dhanvantre Namaha

- Tanrı Dhanvantre sağlığı ve iyileşmeyi temsil eder.
- Tanrı Dhanvantre'ye selam ve saygı anlamına gelir.

Om Ram Ramaya Svaha ya da **Om Ram Ramaya Namaha**

- Bedenimizde var olan eril enerjiyi yani Güneş'in enerjisini uyandırmayı, harekete geçmek ve dışa dönük olmakla ilgili yönümüzü ifade eder.

Mantralar

Om Dam Durgayei Namaha

- Tanrıça Durga acıları gideren ya da engelleri ortadan kaldıran gücü temsil eder.
- Tanrıça Durga'ya selam ve saygı anlamlarına gelir.

Om Eim Sarasvatyei Svaha

- Sanatsal, içe dönük ve yaratıcı yönümüzü ortaya çıkaran dişil, yani ay enerjisine seslenişi ifade eder.

Om Namo Bhagavate Vasudevaya

- Tekrarlayan ölüm ve reankarnasyon döngüsünden çıkarak Moksha'ya yani kurtuluşa ulaşmayı, başka bir dilde ruhun tekamüle ermesini ifade eder.

Om Gum Shreem Maha Lakshmiyei Namaha

- Engeller kalksın, bolluk ve bereket gelsin, aydınlığın ışığı parlayarak büyüsün

Sat Nam

- Hakikat benim.

Ong Namo Guru Dev Namo

- Her olana boyun eğiyorum. Her şeyi olduğu gibi kabul ediyorum. İçimdeki kutsal bilgeliğe boyun eğiyorum. Her şey benim hayrıma.

Ra Ma Da Sa Sa Sei So Hang

- Güneş, ay, yeryüzü, sonsuzluk; sonsuzluktan benim payıma düşen ne varsa, her şeyi olduğu gibi kabul ediyorum ya da sonsuzluktan bana gelen ne varsa onunla bütünleşiyorum.

Mantralar

Aham Prema

- Ben kutsal sevgiyim. İlahi huzurum.

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

- Dünyadaki herkes mutlu ve huzurlu olsun; ben de düşüncelerim, kelimelerim ve eylemlerimle buna katkıda bulunayım.

Ham Sah

- Saflığı ve farkındalığı temsil eden beyaz kuğu anlamına gelir.

So Ham

- Ben O'yum.
- So-ham, nefesle eşleştirmek için mükemmel bir mantradır.
- Hepimizin, evrensel bilincin ondan ayrılmak yerine onun bir parçası olduğumuzu hatırlatarak, öyle olduğumuz anlamına gelir.
- Bu nedenle, nefes alırken zihinsel olarak okunabilir ve nefes verirken söylenebilir.
- Farkındalığı artırmak ve uygulamaya daha fazla maneviyat getirmek için bir teknik olarak asana ile ya da kendi içinde bir meditasyon olarak uygulanabilir.

Lam

- Lam, ilk çakra olan kök çakranın mantrasıdır.
- Ruhsal olarak gerçekten gelişmek için ilk iki çakranızın üzerine çıkmalısınız. Çünkü, bunlar sizi hayvani içgüdülerinize bağlı tutar. Lam mantrası, tıkanıklıkları açar ve evrim potansiyelini harekete geçirir.
- Aynı zamanda sizi topraklar ve memnuniyet sağlar.

Mantralar

Yam

- Yam, kalbin ve dördüncü çakranın mantrasıdır.
- Bu çakrada bulunan dumanlı gri altı köşeli bir yıldızı görselleştirirken yam mantrasını tekrarlamak, bir sevgi ve bağlılık yaratır.

Ram

- Ram mantrası, bir koruma mantrası olarak kabul edilir.
- Aynı zamanda, ışık ve güç veren mantralardan biridir.
- Güneşin olumlu etkilerini getirmek ve karanlık, olumsuzlukları önlemek için çok kullanılabilir.
- Bağışıklığı güçlendirir ve kaygı, korku, sinirlilik gibi durumlarda aşırı tepkileri azaltmaya yardımcı olur.

Soam

- Soam, bir tohum mantrasıdır.
- Ay gibi, onun da serinletici bir etkisi vardır. Bu da, onu aşırı sıcaktan, öfkeden veya sinirlilikten muzdarip olanlar için ideal kılar.
- Yumuşak ve besleyici soam mantrası, kişiye mutluluk ve neşe getirir. Ayurveda'da, "ojas" adı verilen hayati özü güçlendirdiğine inanılır.

Sham

- Sham mantrası, barışın ve kurtuluşun mantrasıdır. Daha çok, "şum" gibi telaffuz edilir.
- Zihni sakinleştirdiği ve zihinsel istikrarı desteklediği için yoga pratikleri için harikadır. Meditasyon yaparken, zihne odaklanmada ve kişinin ruhsal pratiğine kendini adamasında yardımcı olur.

Mantralar

Gum

- Bizi, içsel guruya ve içimizdeki ilahi bilgisine bağlar.
- Aynı zamanda, Jüpiter'in mantrasıdır. Jüpiter, ruhumuzun genişliğini ifade eder.
- Gum mantrası, kendilerini içlerinde bulunan ilahi rehberlikle aynı hizaya getirmek isteyen yogacılar için harikadır.

Sat Nam

- Kundalini yoga pratiğinde, diğer uygulamalarda "namaste" gibi kullanılan bir mantradır. "**Gerçek, benim kimliğim**" anlamına gelir. Bize ilahi varlıklar olduğumuzu hatırlatır.

Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung

- Gök cisimlerinden bahseden, ezberlenmesi gereken kozmik yoga mantralarından biridir.
- "**Güneş, ay, dünya ve sonsuz, her şey benim de parçası olduğum sonsuzluktur**" anlamına gelir.
- Vicdanın derinliklerine iner ve zihnin tüm negatif enerjileri atmasına yardımcı olur.
- Öncelikle, her şeyin fiziksel varlığından ve gök cisimlerinin faaliyet gösterdiği büyük ölçekten bahseder.

Neti Neti

- Ezberlemesi kolay yoga mantralarından biridir. Günlük yaşamda da büyük önem taşır. "Bu değil, bu değil" anlamına gelir. Hayatta genellikle kurtulmak istediğimiz ikilemlerle karşılaşırız. Bu mantra; yanlış yolu bozarak, zihninize netlik kazandırır.
- Telaffuz etmesi kolaydır ve tekrar tekrar söylenebilir. Neti neti mantrasının yaydığı felsefeyi benimseyerek, zamanla onu bir parçanız haline getirebilirsiniz.

Mantralar

Asato Ma Sad Gamaya, Tamaso Ma Jyotir Gamaya, Mrityor Ma Amritam Gamaya

- Bu mantra, kendisi için güçlü bir anlamı olan şiirsel bir ayet gibidir. "**Al beni şüpheliden aydınlığa, al beni karanlıktan aydınlığa, götür beni ölümden ölümsüze**" olarak çevrilebilir.
- Fark edebileceğiniz gibi, varoluşsal olarak önemli şeylerden bahseder.
- Bu, günlük yaşamınıza kolayca dahil edebileceğiniz bir felsefedir.
- Siz meditatif duruma dalarken, iç benliğinizi size ışık göstermesi için çağırır.

Om Shanti, Shanti, Shanti

- Yoga dersinin sonunda veya daha uzun bir mantranın sonunda "om shanti, shanti, shanti"nin söylendiğini duymuş olabilirsiniz. "**Barış, barış, barış**" anlamına gelir.
- Dini bir anlamı olmayan bir diğer evrensel mantradır.
- Bu nedenle güzel ve barışçıl enerjiyi getirmek için herkes tarafından söylenebilir.
- Bu mantrada, iki mantra tek bir mantrada birleştirilir.
- Om'un ne anlama geldiğinden zaten bahsettik.
- Shanti kelimesi ise tam olarak "barış" anlamına gelir. Bu nedenle, "om shanti shanti shanti" diyerek, "**om barış barış barış**" demiş olursunuz.
- Barış merkeze alarak bedeni gençleştiren bu mantra ile, bilinçaltınız sonunda onu barış arayan kişi olarak kaydedecektir.

Mantralar

Om Purnamadah Purnamidam Purnat Purnamudachate Purnasya Purnamadaya Purnamevashishyate

- Bu mantra, güzel bir anlama sahiptir: “Bu bütündür, bu bütün. Bütünden, bu bütün geldi. Bu bütünü o bütünden çıkarın, geriye kalanlar hala bütündür”.
- Bize evrenle bir olduğumuzu ve bazen ne kadar ayrı hissetsek de birliğimizin asla kaybolmadığını hatırlatan güzel bir mantradır.

Om Vajrapani Hum

- Aydınlanmış aklın enerjisini, nefretten arınmış dönüşümü ifade eder.

Namo Amita Bha

- Bilgeliğin sonsuz ışığına saygı ve hayranlık anlamına gelir.

Sabbe Satta Sukhi Hontu

- Herkes huzurlu ve her şey yolunda.

Sat Çit Ananda

- Mutlak gerçeklik, hakikat, tüm varoluşun bütünlüğü.

Sarveshaam Svastir Bhavatu, Sarveshaam Shantir Bhavatu, Sarveshaam Purnam Bhavatu, Sarveshaam Maṇgalam Bhavatu, Om Shaanti Shaanti Shaanti

- Herkes mutlu olsun, herkes huzurlu olsun, herkes tam olsun, herkes şanslı olsun, om barışı barışı barışı

Mantralar

Mangalam Bhagavan Vishnuh, Mangalam Garunadhvajah, Mangalam Pundari Kakshah, Mangalaya Tano Harih

- Tanrı Vishnu'ya, O'nun aracısı ve bayrağında taşıdığı resimdeki Garuda'ya, gözleri lotus çiçekleri gibi ışıldayana ve O'nun tezahürüne şükür, hayır ve kutsama anlamlarını taşır.

Om Bhu, Om Bhuvaha, Om Swaha, Om Maha, Om Janaha, Om Tapaha, Om Satyam, Om Tat Savitur Varenyam, Bhargo Devasya Dhimahi, Dhiyo Yonaha Prachodayat

- Muladhara çakra, svadisthana çakra, manipura çakra, anahata çakra, vishudda çakra, ajna çakra ve sahasrara çakra; yüce amacımıza ulaşmak için insan algısının ötesindeki, her şeyin ışık saçtığı gerçek alemdeki varlığımızı aydınlatmak için yardım istiyoruz; ben sonsuzluğun, ölümsüzlüğün ve kutsal varoluşun bir parçasıyım; varlığım, hissettiklerim, yaptıklarım onun bir parçasıdır.

Om Trayambakam Yajamahe, Sugandhim Pushti Vardhanam, Urvaarukamiva Bandhanaan, Mrityoor Mokshiya Maamritat, Om Shanti Shanti Shanti

- Güzel kokulu olan ve tüm varlıklarını besleyen Üç-Gözlü Olana -Shiva- (Üç Göz: Geçmiş, Şimdi, Gelecek'i aynı anda gören anlamında), bir salatalık nasıl bağlarından kurtulursa, O bizi ölümsüzlük için ölümden özgürleştirsin.
- Sonsuz huzur ve mutluluk haline yaklaşabilmek için iki gözümün ardındaki üçüncü gözüme odaklanıyorum. Bu fani dünyada ölümsüzlük mümkün değil ama ömrümü daha uzun ve huzurlu geçirebilirim.

Mantralar

Om Asato Maa Sad Gamaya, Tamaso Maa Jyotir Gamaya , Mrtyor Maa Amrtam Gamaya, Om Shaanti Shaanti Shaanti

- Bizi gerçek olmayandan gerçekliğe, bizi karanlıktan,cehaletten aydınlığa,bilgeliğe, bizi ölüm korkusundan ölümsüzlüğe taşı.

Om Sahanaa Vavatu, Sahanau Bhunaktu, Sahaviryam Karavaavahai Tejasvi Naavadhitamastu, Maa Vidvishaavahai, Om Shaanti Shaanti Shaanti

- Birlikte yaptığımız her şeyin sonucuna ulaşmasına izin ver, birlikte ektiğimiz tohumların meyvelerini almamıza izin ver, aramızda düşmanlık olmasın, dostluk, birlik, bütünlük ve huzur bozulmasın.

Har Har Gobinde, Har Har Mukande, Har Har Udare, Har Har Apare, Har Har Hariang, Har Har Kariang, Har Har Nirname, Har Har Akame

- Yaradan destekler, Yaradan azat eder, Yaradan aydınlatır, Yaradan sonsuzdur, Yaradan yok eder, Yaradan yeniden yaratır, Yaradan isimsizdir, Yaradan arzusuzdur.
- Bu mantra, bolluk bereket, mutluluk getiriyor ve kişiyi felaketlerden koruyor. Şans getiren, hastalıkları şifalandıran bu ses akımı, yükseliş yolculuğunda bir anahtar olarak yorumlanıyor.
- Beynin iki lobunu dengelememizi, kalp çakramız üzerinde çalışmamızı destekliyor, şefkat, sabır, tolerans, bütünle bir olma duygularımızı güçlendiriyor. Kim olduğumuzu ve ne olduğumuzu hatırlamamıza yardım eder. Bu mantra bolluk bereket, mutluluk getirir ve bizi felaketlerden korur. Koruma alanı yaratan, şans getiren, hastalıkları ve rahatsızlıkları şifalandıran ses akımıdır. Yükseliş yolculuğumuzda anahtar bir mantradır.

Mantralar

Eck Ong Kaar Sat Nam Siri Wahe Guru Sat Nam

- Tüm evrenin tek bir Yaradan'ı var. Tüm gerçeklik O'nda. En yüksek, en mükemmel ışığı O getirir bana. Gerçek benim kimliğimdir, gerçek benim benliğimde.
- Kundalini enerjisini uyandırmak ve zihnin mükemmel mutluluğuna erişmesini sağlamak için söylenir.

Sa Ta Na Ma

- Bu mantra, "**Ben gerçekliğim, ben hayat döngüsüyüm**" diye tercüme ediliyor. S, T, N, M ve A olarak beş ana sesin ifade edildiği mantrada sonsuz hayat ve sonsuz yaratım döngüsü anlatılıyor.
- Beyin loblarını dengeliyor, negatif düşünce paternlerinin alt bilinçten bırakılmasını sağlıyor.
- Sezgilerin geliştirilmesi için de kullanılıyor. Bu mantrayı söylerken dil damağa değiyor ve 75 adet sinir aktive oluyor.

Guru Brahma, Guru Vishnu, Guru devo Maheshwara, Guru sakshat, param Brahma, Tasmai Shri Guravay Namah

- Sri Guru'ya (En saygın öğretmen) saygılarımı sunar, önünde eğilirim.
- O, Brahma, Vishnu ve Maheshwara tanrılarının ta kendisi, Yüce Mutlak'ın bizatihidir.



Mantralar

Gayatri Mantra

- Om Bhur Bhuvaḥ Swaḥ Tat-savitur Vareñyaṃ Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonaḥ Praçodayāt
- Her şeyin üzerinde meditasyon yapıyoruz; Bhur, Bhuvah ve Swaha alemlerinin her birinin üzerinde, ulaşmaya çalıştıklarımızın ötesinde olan öze…
- Yaradılışın kutsal ışığı aklımızı öyle bir aydınlatsın ki, her şeyin özünü görelim.

Moola Mantra

- Om Sat Çit Ananda Parabrahma Puruşothama Paramatma Şri Bhagavati Sameta Şri Bhagavate Namaha Hari Om Tat Sat
- Bu yaşam yolculuğuna kendimi keşfetmek kendi tezahürümü yaşamak için çıktım ve buna niyet ediyorum… Ben bunu unutsam da, Dünya Ana ve bu yeryüzünde çeşitli formlarda yaşayan tüm yol göstericiler bana bu niyetimi bir şekilde hatırlatıp beni kendi yolumda tutsun…

Pavamana Mantra

- Asato Mā Sadgamaya, Tamaso Mā Jyotirgamaya, Mṛtyormā'mṛtaṃ Gamaya.
- Bana gerçek olmayandan gerçeğe doğru yol göster. Karanlıktan aydınlığa, Ölümden ölümsüzlüğe.

Purnam Mantra

- Oṃ Purṇamadaḥ Purṇamidam Purṇāt Purṇamudaçyate Purṇasya Purṇamādāya Purṇamevāvaşişyate Oṃ Şāntiḥ Şāntiḥ Şāntiḥ
- O tamlık. Tamlıktan tamlık ortaya çıkar. Tamdan tam olanı çıkarırsan geriye yine tam kalır. Om. Huzur, huzur, huzur!

Mantralar

Maha Mrityunjaya Mantra / Trayambakam

- Om Tryambakam Yajaamahe Sugandhim Puştti-Vardhanam Urvaarukam-İva Bandhanaan Mrtyor-Mukşiiya MaaAmrtaat
- 3. Gözüyle görenin (gönül gözüyle bakabilenin) yolundan giden onun gibi var oluşuyla her şeyi besler.
- Bir meyvenin dalın esaretinden zamanı geldiğinde düşerek kurtulması gibi, zamanı geldiğinde tutunduğumuz her şeyden kurtularak, özgürleşelim.
- Yolu bilen, ölümsüz doğamızdan hiç ayrılmadığımızı bize hatırlatsın ki, ölümden özgürleşelim…

Sukhin Mantra

- Lokah Samastah Sukhino Bhavantu
- Tüm canlılar mutlu ve huzurlu yaşasın. Tüm eylemlerim bir şekilde, var olan her şeyin mutluluğu ve huzuruna hizmet etsin.

Şanti Mantra

- Sarveşām Svastir Bhavatu Sarveşām Şāntir Bhavatu Sarveşām Pūrnam Bhavatu Sarveşām Maṇgalam Bhavatu Om Şanti… Şanti… Şanti…
- Bütün canlılar mutlu olsun, bütün canlılar huzurlu olsun, bütün canlılar tam olsun, tüm canlılar kendi tezahürlerini gerçekleştirsin. Huzur, huzur, huzur…

Ruhsal Uyanış®

Bize Ulaşmanız İçin Sosyal Medya Linkleri

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE 2

FACEBOOK

FACEBOOK 2

INSTAGRAM

TANUH ACADEMY®