

## ***Mantras i yogaundervisningen***

### **OM OM OM**

- det ursprungliga, allomfattande mantra; urklngen/urljudet som förenar kropp, själ och ande; uttalad som A-U-M; representerar alla triniteter (dag – natt – skymning; djupsömn – vakenhet – dröm; skapande – bevarande – upplösning)

### **Om Lokah Samastah Sukhino Bhavantu**

- Må alla varelser uppleva lycka och harmoni

### **Om Shanti Shanti Shanti**

Om fred fred fred; Om Shanti menar den universella fred, fred i allting och alla varelser, fred i oss själva

### **Om Asato Ma Sat Gamaya**

### **Tamaso Ma Jyotir Gamaya**

### **Mrityor Ma-Amritam Gamaya**

Om – led mig från överklighet till verklighet

Från mörkret till ljuset

Från dödlighet till odödlighet

### **Om Namah Shivaya**

Om – Hälsning till Shiva som hjälper oss att förverkliga oss själva och att avlägsna negativiteter

### **Om Bolo Sadguru Sivananda Maharaj Ji Ki – Jaya!**

Om – Tack och ära Swami Sivananda, Läraren / mästaren av vår yoga-tradition

### **Om sahanaa vavatu Sahanau bhunaktu**

### **Saha veeryam karavaa vahai**

### **Tejasvi naa vadhee tamastu maa vidvishaa vahai**

### **Om Shaanti Shaanti Shaantihi**

Må han skydda oss båda (läraren och eleven).

Må han nära oss båda.

Må vi båda verka ihop med väldig energi.

Må vårt studerande vara upplysande och givande.

Må vi inte hata varandra.

Om fred, fred, fred.

### **Sarve bhavantu sukhinah**

### **Sarve santu niraamayah**

### **Sarve bhadraani pashyantu**

### **Maa kaschit dukha abhaag bhavet**

### **Om Shaanti Shaanti Shaantihi**

Må alla vara lyckliga.

Må alla vara fria från sjukdomar.

Må alla se omständigheterna som gynnsamma.

Må ingen utsättas för lidande.

Om fred, fred, fred.