

# Practicum met de gâyatrî mantra

Mantra's zijn sonore uitdrukkingen van bewuste krachten die men in India deva's noemt, godheden. Door een mantra op een gepaste manier te gebruiken wordt deze kracht in de beoefenaar opgewekt.

Er zijn gewone mantra's die niet te lang zijn (rond de 8 lettergrepen) en er zijn bijzondere mantra's die meestal langer zijn (24 lettergrepen of meer).

De gewone mantra's worden meestal gebruikt om de geest helder en rustig te houden als die geen welbepaalde opdracht heeft, om te beletten dat hij vanuit het onderbewuste allerhande dingen gaat doen die hij beter niet zou doen. Zij worden meestal gegeven bij een inwijding in een bepaalde traditie in yoga door een persoon die daarvoor bevoegd is in de beschouwde traditie.

De langere mantra's zijn algemeen en kunnen op een gepaste manier door iedereen gebruikt worden voor de specifieke werking van de mantra. De Gâyatrî mantra is zo een langere mantra, de meest verheven mantra van India. Hij geeft helderheid van geest en wijsheid.

Tijdens het practicum wordt de mantra aangeleerd. Er wordt enige uitleg gegeven van de betekenis ervan en dan wordt het reciteren ervan aangeleerd en inge oefend.

Om de werking van de mantra nog krachtiger te maken wordt hij ingebed in voorafgaande en volgende uitspraken (zinnnetjes). Met deze ingebedde mantra wordt er een manier aangeleerd om hem te gebruiken samen met de chakra's. In de traditie van de Himâlaya's wordt dit gebruikt in een aangehouden praktijk (gedurende een maand bv.) om de geest te zuiveren. Het gewone reciteren met behulp van een mâla (kralensnoer) wordt dan voorafgegaan en gevolgd door een aantal malen de ingebedde mantra te gebruiken.

Het practicum wordt gegeven door Flor Stickens, directeur en hoofddocent van de Vormingsschool Viniyoga, in de yoga zaal Sint Rita, Postelsesteenweg 15, 2400 Mol, op zaterdag 25 februari van 09.00 t/m 12.00 uur.

Prijs : 30 euro

Inschrijven per e-bericht naar [info@sevayoga.be](mailto:info@sevayoga.be) (of per telefoon : 014 21 06 76)

Meer info op : <http://www.sevayoga.be/agenda/>