
HET LUCHT MANTRA

Vayu (Wind) - De Heilige Adem van Transformatie

Om Sarvam Brahmha Mayam
Om Sarvam Brahmha Shaktim
Bhaja Hanumantha Manasa Smarami
Neeja Bhagavantha Sirasa Smarami

Elementaire Essentie: Beweging, drager, droomenergie, contact met zielen en guardians

Verbonden vinger: Ringvinger

Verbonden klank: VA - de vibratie van beweging

Verbonden met: De Heilige Geest - degene die alle mantra's compleet maakt

LUCHT MOET ALTIJD ALS LAATSTE ELEMENT WORDEN GEDAAN

Er zijn 3 Lucht Mantra's - alle drie nodig voor volledige activatie

Gebaseerd op de leringen van Sri Kaleshwar

Verrijkt met Sacred Womb Oil praktijken

HET 1e LUCHT MANTRA - DE BASIS

Hanuman Mantra - Dit is het mantra dat we voornamelijk chanten

Om Sarvam Brahmha Mayam
Om Sarvam Brahmha Shaktim
Bhaja Hanumantha Manasa Smarami
Neeja Bhagavantha Sirasa Smarami

Het Aquarius Bewustzijn

In het Vissentijdperk hadden we persoonlijke goden nodig om te aanbidden. We keken naar buiten, naar externe krachten. In het Aquariustijdperk herinneren we ons de waarheid: **JIJ bent God. Jij bent soeverein. God is in jou en jij bent een facet binnen het Goddelijke.**

De namen in dit mantra zijn geen externe goden om te aanbidden - het zijn **frequenties, bewustzijnsvelden**, aspecten van het Ene die ook in jou leven.

DE DIEPE BETEKENIS

Om Sarvam Brahmha Mayam

"Alles is doordrongen van het Goddelijke Bewustzijn." De hele schepping IS Brahman - en jij ook. Er is geen scheiding tussen jou en Source. Alles wat je ziet, voelt en bent is een expressie van het oneindige bewustzijn.

Om Sarvam Brahmha Shaktim

"Alles is de kracht van het Goddelijke." De kosmische energie stroomt door alles - inclusief jou. Jij bent niet los van deze kracht; jij BENT deze kracht in beweging. Shakti is de levende intelligentie die door je adem stroomt.

Bhaja Hanumantha Manasa Smarami

"Ik herinner mij de essentie van Hanuman in mijn geest." Hanuman is geen externe god om te aanbidden - het is het **bewustzijnsveld van de beheerste geest**. Door deze frequentie aan te roepen, activeer je dit veld IN JEZELF. Je verbindt met de stilte daar waar gedachten worden overstegen.

Neeja Bhagavantha Sirasa Smarami

"Ik buig voor het Goddelijke in mijzelf." Dit is geen onderwerping aan een externe heer - het is **overgave aan je eigen goddelijke kern**. Je buigt voor de Source die IN jou leeft. Je erkent je eigen soevereiniteit als facet van het Goddelijke.

De Essentie van Hanuman

Hanuman vertegenwoordigt het bewustzijnsveld waar de "apengeest" tot stilte komt. Het is de frequentie van **volledige geestelijke beheersing** - daar waar gedachten worden overstegen en je verbindt met de goddelijke Source-velden.

Door dit mantra te chanten, activeer je deze kwaliteit IN JEZELF. Je aanbidt geen externe god - je **herinnert je wie je werkelijk bent**.

DE HEILIGE ADEM EN DE SACRED WOMB OIL

De priesteressen uit de oudheid bliezen altijd de Heilige Geest in de olie.

Dit is een oeroud geheim: de adem draagt de Heilige Geest. Wanneer je de olie zegent met je adem, breng je de levenskracht - de prana - direct in de olie over.

Dit is waarom het luchtelement zo belangrijk is om met de olie te verbinden.

Als je het luchtelement in jezelf hebt geactiveerd, dan pas kun je het ook in de olie activeren.

Zonder het luchtelement in jezelf geactiveerd te hebben, kun je de olie niet volledig tot leven wekken. De adem is de brug tussen jou en de olie - het is de drager van je intentie, je zegening, je verbinding met de Heilige Geest.

Dit is waarom lucht zo essentieel is voor het Sacred Womb Oil werk.

DE VERBORGEN KRACHT VAN DE WIND

Een Uitnodiging tot Verbinding

Vaak zien we lucht als iets vanzelfsprekends, iets dat er gewoon "is". Maar volgens de eeuwenoude kennis van de vijf elementen, zoals onderwezen door Swami Kaleshwar, is lucht (het Air Element) de meest directe en vitale poort naar kosmische energie. **Het is niet slechts zuurstof; het is een levende intelligentie.**

Hieronder ontdek je vier redenen waarom het herstellen van je verbinding met de wind essentieel is voor je spirituele groei en innerlijke rust.

1. DE ADEM IS JE DIRECTSTE LEVENSLIJN

De lucht is onze meest fundamentele verbinding met het leven.

Swami herinnert ons eraan hoe fragiel en krachtig deze band is: we kunnen vijf dagen zonder voedsel overleven en twee dagen zonder water. Maar als onze ademhaling stopt, is er binnen vijf minuten geen leven meer mogelijk.

De lucht voedt het leven en het vuur in ons; het beïnvloedt direct de andere elementen in ons lichaam. **Door bewust contact te maken met de lucht, eren we de basis van ons bestaan.**

2. DE WIND IS DE THUISBASIS VAN ENGELN

Wanneer je buiten bent en de wind langs je huid voelt strijken, voel je dan alleen luchtverplaatsing?

Swami Kaleshwar leert ons dat de wind het natuurlijke element is waarin engelen leven. **Alle engelenenergie is vervat in de wind.**

Wanneer je begint te chanten in de open lucht, zijn de engelen om je heen en kun je hun speciale energie in je opnemen. Je kunt deze kracht letterlijk **inademen** en **uitademen**, wat leidt tot een diep gevoel van ontspanning, geluk en verlichting.

Zie de wind niet als leegte, maar als een drager van goddelijke bescherming en positiviteit die altijd bij je is, waar je ook gaat.

3. MEESTERSCHAP OVER DE GEEST (DE 'MONKEY MIND')

Het element lucht is onlosmakelijk verbonden met Hanuman, de godheid van de lucht en de adem.

Hij staat symbool voor de perfecte beheersing van de geest. Onze geest heeft vaak de neiging om als een aap van de ene gedachte naar de andere te springen – de zogenaamde "monkey mind".

Door te werken met het luchtelement en prana (levenskracht), leer je deze onrustige geest tot stilstand te brengen. **Vanuit die stilte ontstaat het vermogen om alle andere elementen in jezelf in balans te brengen en deuren te openen naar diepe innerlijke vrede.**

4. HET KOSMISCHE NETWERK VOOR HELING

Lucht werkt als een universeel communicatiemiddel.

Wanneer je het luchtelement in jezelf hebt gezuiverd, kun je ongelooflijke dingen doen:

- Je kunt mensen over grote afstanden genezen
- Je kunt je gedachten of energie naar elke plek sturen
- Het stelt je in staat om via dromen te werken
- Je kunt elke ziel, waar deze zich ook bevindt, naar je toe roepen

Het is de drager van jouw intentie in het universum.

EEN OEFENING IN VERBINDING

Ga de komende dagen eens bewust naar buiten.

Wanneer de wind waait, sluit dan heel even je ogen. Herinner jezelf eraan dat dit niet zomaar wind is, maar een stroom van engelenenergie.

Adem diep in met de intentie om deze hoge vibratie in je ziel op te nemen, en **adem uit** om negativiteit los te laten.

Voel hoe de 'monkey mind' tot rust komt en plaatsmaakt voor stilte.

WAAROM LUCHT ALS LAATSTE?

BELANGRIJK: LUCHT MOET ALTIJD ALS LAATSTE ELEMENT WORDEN GEDAAN

Het lucht element is het krachtigste en meest subtiële van alle elementen. Zonder de basis van Aarde en Vuur kun je de energie van Lucht niet goed vasthouden.

De volgorde is essentieel:

1. Begin met VUUR of AARDE
2. Voltooi beide voordat je verdergaat
3. Dan Water en/of Ether (optioneel)
4. LUCHT ALTIJD ALS ALLERLAATSTE

WAAROM DE SACRED WOMB OILS EN MANTRA'S?

De oliën willen graag verbonden worden met de elementen vanuit de pure vorm. Er is veel verstoring in de elementen en het is tijd om daar bewust van te zijn. De oliën zijn toegewijd aan deze mantra's.

Het lucht element is de kroon op je elementenwerk.

Het brengt alles samen: de stevigheid van aarde, de transformatie van vuur, de emotionele stroom van water, en de kosmische verbinding van ether. Lucht activeert en verbindt alles.

MIJN PERSOONLIJKE ERVARING

Ik wil met je delen wat dit elementenwerk voor mij persoonlijk heeft betekend.

Het lucht element was de voltooiing van mijn reis door de elementen. Na het activeren van vuur, aarde, water en ether, bracht lucht alles samen.

Door de lucht mantra's kon ik contact maken met mijn guardian angels en gidsen op een manier die ik nooit eerder had ervaren. De licht orbs werden zichtbaar. De dromen werden helderder en vol boodschappen.

Lucht is de drager - het draagt droomenergie, het verbindt je met zielen waar ze ook zijn. Het maakte mijn communicatie met de Sacred Womb Oils compleet. Lucht is verbonden met de Heilige Geest - degene die alle mantra's compleet maakt.

VAYU - HET LUCHT ELEMENT

Vayu betekent wind, lucht of adem in het Sanskriet. Maar lucht is veel meer dan alleen adem - het is een DRAGER. Lucht draagt droomenergie. Door lucht kun je contact leggen met zielen en guardians, waar ze ook zijn. En je kunt ze aanhaken.

Lucht is verbonden met de Heilige Geest

Het lucht element is degene die ALLE MANTRA'S COMPLEET MAAKT. Zonder lucht zijn de andere elementen niet volledig geactiveerd. Lucht brengt alles samen en maakt het geheel.

Dit is waarom lucht als laatste moet worden gedaan - het is de kroon op al je werk.

CONTACT MET HOGERE WEZENS

Waarom is contact met hogere wezens zo belangrijk? Het bepaalt hoe je verbonden bent met:

- De engelen
- Je gidsen
- De informatie die je doorkrijgt

Het is alsof je de engelen oproept om je heen - ook wel licht orbs genoemd. We hebben allemaal een soort van guardian angel. Door dit element trek je er nu MEER aan. En door middel van hen kunnen er nog meer doorstromingen in je leven plaatsvinden.

JE KOSMISCHE ZIELS FAMILIE

*"De familie die je hier hebt op aarde is maximaal voor 90 jaar. Als je
jouw kosmische familie ontmoet - die onsterfelijk is - zul je
ONMIDDELIJK het verschil herkennen."*

- Sri Kaleshwar

Je ziels familie is de belangrijkste familie die je hebt. Dit is waarom het lucht element zo cruciaal is - het opent de poorten naar je kosmische familie, je onsterfelijke verbindingen die ver voorbij dit ene aardse leven reiken.

TERUGKEER NAAR SOURCE

Alles keert uiteindelijk terug naar Source - naar Bliss. Er zijn vele wezens in het universum - ook zij die zich voeden met energie van anderen. Maar het maakt niet uit hoe lang ze dit doen - uiteindelijk MOET iedereen terugkeren naar Source.

Als wij een goede haak hebben naar Source energie, zullen we het veel makkelijker hebben om het licht te bereiken.

Dit is precies wat het lucht element doet - het creëert die sterke verbinding, die "haak" naar Source, zodat je pad naar het licht helder en duidelijk wordt.

DE ILLUSIE VAN DE AARDE

Het aarde element is erg moeilijk om te overstijgen. Waarom? Omdat illusie begint zodra je geboren wordt. Niemand ontsnapt hieraan. Vanaf het moment dat je deze wereld binnenkomt, word je ondergedompeld in de sluiers van maya - de kosmische illusie.

Lucht helpt je om door de illusie heen te zien en je ware kosmische verbindingen te herkennen.

DE DRIE LUCHT MANTRA'S

Er zijn DRIE lucht mantra's. Je zal ze alle drie moeten doen als je dit element volledig geactiveerd wil hebben. Ze helpen allemaal met droomwerk.

VOORDELEN VAN ALLE DRIE LUCHT MANTRA'S:

- Je kunt je energie en zegeningen naar OVERAL sturen
- Je kunt werken door je DROMEN
- Je kunt elke ziel naar je toe roepen, vanaf elke plek

LUCHT MANTRA 1 - De Basis (Hanuman Mantra)

**Om Sarvam Brahmha Mayam
Om Sarvam Brahmha Shaktim
Bhaja Hanumantha Manasa Smarami
Neeja Bhagavantha Sirasa Smarami**

- Duur: 41 dagen
- Herhalingen: 108 keer per sessie
- Tijdstip: Tussen zonsopgang en zonsondergang (overdag!)
- Locatie: Buiten in de frisse lucht

Dit mantra roept Hanuman aan - de god van de lucht. Hij vertegenwoordigt de vredige en gecontroleerde geest.

LUCHT MANTRA 2 - Droomwerk

**Om Brahmham Vishnum Maheshvaram
Om Dheem Kleem Sauom
Maha Shakti Ayna Namaha**

De Diepe Betekenis:

Om Brahmham Vishnum Maheshvaram - De drie-eenheid van kosmische krachten: Schepping (Brahma), Onderhoud (Vishnu), Transformatie (Shiva/Maheshvara). Dit zijn geen externe goden - het zijn de **drie fundamentele bewustzijnskrachten** die ook in jou werken. Jij scheidt, jij onderhoudt, jij transformeert.

Om Dheem Kleem Sauom - Dheem is de frequentie van wijsheid en inzicht. Kleem is de magnetische aantrekkingskracht. Sauom is de kosmische bescherming. Dit zijn **zaadklanken (bija mantras)** die direct resoneren met je energievelden.

Maha Shakti Ayna Namaha - "Ik erken de Grote Kracht die door mij stroomt." Maha Shakti is niet buiten jou - het is de **oneindige creatieve levenskracht** die JIJ bent. Je buigt niet voor iets buiten je - je erkent je eigen goddelijke kracht.

- Duur: 9 dagen
- Herhalingen: Slechts 9 keer per sessie
- Tijdstip: In de schemering (geen zon, geen maan, geen sterren)
- Locatie: Overal mogelijk

Dit is een subtiele, krachtige praktijk die je droomwerk verdiept. Het moment van schemering - tussen dag en nacht - is een magische overgangperiode waarin de sluier tussen de werelden dun is.

LUCHT MANTRA 3 - De Voltooing

**Om Ram Ram Ram
Ra-maa-mee Ram-am**

De Diepe Betekenis:

Om Ram Ram Ram - RAM is niet simpelweg de naam van een god. Het is een **oerfrequentie** - de klank van het zonnevlecht (solar plexus), het vuur van transformatie, de kracht van innerlijk licht. Door RAM te chanten, activeer je het **vuurveld in je eigen bewustzijn**.

Ra-maa-mee Ram-am - De variaties van RAM resoneren met verschillende lagen van je wezen. RA is de zon, het kosmische licht. MAA is de moederenergie, het ontvankelijke. MEE is de verbinding met het individuele zelf. Samen vormen ze een **complete cirkel van zelf-realisatie**.

Dit mantra activeert je **innerlijke zon** - het licht dat altijd in je brandt. Je aanbidt geen externe Rama - je herinnert je dat JIJ het licht bent.

- Duur: 41 dagen + minimaal 3 extra dagen
- Herhalingen: 108 keer per sessie
- Tijdstip: Precies om MIDDERNACHT (00:00 uur)
- Start: Je MOET beginnen op een VOLLE MAAN nacht

GEDETAILEERDE INSTRUCTIES LUCHT MANTRA 3

1. Ga naar buiten en kijk naar de volle maan
2. Begin met het reciteren van het mantra
3. Na het zien van de maan mag je naar binnen gaan om de 108 herhalingen af te maken
4. Doe het mantra elke nacht precies om middernacht
5. Na 41 dagen: op de 42e, 43e en 44e middernacht reciteer je ALLEEN: "Guru Guru Paramaguru"
6. Het hele proces moet eindigen op de NIEUWE MAAN (geen maan)

BELANGRIJK: ALLE andere elementen moeten volledig af zijn voordat je hieraan begint!

GURU GURU PARAMAGURU

De Kroon op je Elementenwerk

Nadat je ALLE mantra's hebt voltooid en volledig geladen bent, hoeft je alleen nog maar "Guru Guru Paramaguru" te chanten om healings te doen met ELK element.

Dit is de ultieme voltooiing van je vijf elementen proces. Je hebt nu toegang tot alle elementale krachten door deze ene eenvoudige aanroeping.

Let op de timing: De nieuwe maan kan soms over of onder de 45 dagen zijn (door onregelmatige maanden). Na het voltooien van de 41 dagen van het 3e Lucht Mantra, blijf "Guru Guru Paramaguru" chanten tot de nieuwe maan (minimaal 3 dagen).

HANUMAN - GOD VAN DE LUCHT

In India is er een god genaamd Hanuman die de godheid van de lucht is. Hij wordt aangeroepen in het eerste lucht mantra.

Zijn meester was Rama, een incarnatie van Vishnu. Hanuman mediteerde ALLEEN op de naam van Rama en werd zo krachtig dat hij zijn eigen grote meester overtrof.

Hanuman vertegenwoordigt de vredige en gecontroleerde geest.

Hij vertegenwoordigt wat beheerst moet worden: de "apengeest" - de neiging van onze geest om altijd actief te zijn. Als de geest kalmer wordt, komt er stilte. Vanuit die plek komt de balans.

Door de geest te beheersen, komt de capaciteit om alle andere elementen te balanceren en de energieën van de andere elementen te gebruiken.

LUCHT EN DE ENGELEN

ALLE engelen leven in de wind als hun natuurlijke element. Alle engelen-energie zit in de wind. Wanneer je begint te chanten in de wind, in de lucht, zijn ALLE engelen om je heen, en je kunt hun speciale energie INADEMEN.

Waar je ook gaat, de bescherming van de engelen is met je. Al hun positieve energie is volledig met je. Je kunt de engelenkracht INADEMEN, je kunt de engelenkracht UITADEMEN. Dit maakt je heel ontspannen, gelukkig en opgelucht.

DE KRACHT VAN DE WIND

Waarom is Mount Kailash (in de Himalaya) zo krachtig? Waarom hebben de hoogste bergen zulke enorme energie? Vanwege hun windcapaciteit - de windenergie is daar het hoogst en meest krachtig, boven tussen de pieken.

En vanwege de vibraties in de wind. Natuurlijke energie van de aarde, van de lucht, het komt samen in de wind. Het begint veel vibraties te creëren. De vibraties circuleren in de vorm van energiecirkels. Dit zijn engelen. Die energie is een ander type van de engelen. Daarom is de wind op de hoogste bergen zo krachtig.

WAT LUCHT KAN DOEN

De lucht voedt het leven, het voedt het vuur. Het beïnvloedt het water, het beïnvloedt de aarde. Zijn energie kan komen in de vorm van een natuurramp, maar het kan ook mensen helpen om de hoogste kosmische kracht te ontvangen - en wel heel eenvoudig en onmiddellijk.

Dan kun je de lucht gebruiken om ongelooflijke dingen te doen:

- Mensen helen over LANGE AFSTANDEN
- Je gedachten of energie sturen over ELKE afstand
- Contact maken met zielen OVERAL in het universum
- Werken door je DROMEN

PRANA EN DE VIJF VAYUS

We leven in een oceaan van prana - de atmosferische bubbel om ons heen. Deze grotere prana verdeelt zich in 84 verschillende pranas. Hiervan zijn er vijf die de dagelijkse behoeften van de meeste mensen dekken: de Pancha Pranas.

De Vijf Pranas:	
Prana Vayu	Opwaartse beweging (adem, hart)
Apana Vayu	Neerwaartse beweging (uitscheiding, grounding)
Samana Vayu	Centraliserende energie (spijsvertering)
Udana Vayu	Opwaartse energie (spraak, spirituele groei)
Vyana Vayu	Circulerende energie (beweging door hele lichaam)

ANAHATA - HET HART CHAKRA

Het lucht element woont in je Anahata Chakra (hart chakra). Dit is de plek in het midden van je borst waar liefde, compassie en verbinding wonen.

Wanneer je Anahata (hart chakra) in balans is:

- Je voelt onvoorwaardelijke liefde
- Je hebt compassie voor jezelf en anderen
- Je voelt verbinding met al het leven
- Je adem stroomt vrij en diep

Bija mantra: YAM | **Kleur:** Groen of lichtblauw | **Element:** Lucht

WANNEER ACTIVEREN WE LUCHT?

We zetten het Lucht Mantra in wanneer Venus in een luchtteken staat:

- Venus in **Tweelingen** (Gemini)
- Venus in **Weegschaal** (Libra)
- Venus in **Waterman** (Aquarius)

Dan gebruiken we haar in de ceremonie. De luchtenergie is dan extra krachtig.

ONTHOUD: Lucht mag pas worden geactiveerd NADAT je ALLE andere elementen hebt voltooid!

VOLGORDE VAN DE ELEMENTEN

ELEMENT	VINGER	KLANK
Aarde (Prithvi)	Duim	NA
Vuur (Agni)	Wijsvinger	MA
Water (Jala)	Pink	SI
Ether (Akasha)	Middelvinger	YA
Lucht (Vayu)	Ringvinger	VA

De juiste volgorde voor je praktijk:

1. Begin met VUUR of AARDE (kies er een)
2. Voltooi 41 dagen voordat je naar het volgende element gaat
3. Na ongeveer een week kun je beginnen met Womb Chakra werk
4. Voltooi VUUR en AARDE beide voordat je naar ETHER of WATER gaat
5. **LUCHT MOET ALTIJD LAATSTE ZIJN**

Volg altijd je eigen intuïtie - je Hogere Zelf weet het beste.

HET LUCHT ELEMENT MANTRA

Vayu (Wind) - De Heilige Adem

Om Jala Jala / Oja Oja / Dhala Dhala
Aagam Samay Visuddhay / Dhuru Dhuru
Sarva Shikhaya Jala / Huya Phat Swaha

DE ESOTERISCHE BETEKENIS

Om Jala Jala

De oertrilling (Om) activeert de stromende, vloeiende kwaliteit van lucht. Jala Jala roept de beweging op die alles doordringt en verbindt.

Oja Oja

Oja is de levenskracht, de vitaliteit die door de adem wordt gedragen. De herhaling versterkt de prana in elk deel van je wezen.

Dhala Dhala

Dhala betekent het dragen, het ondersteunen. De lucht draagt alle andere elementen en brengt ze in beweging en balans.

Aagam Samay Visuddhay

Zuivering door de heilige kennis (Aagam). Samay is de juiste tijd, Visuddhay is de zuivering - samen brengen ze de perfecte staat van helderheid.

Dhuru Dhuru / Sarva Shikhaya Jala

Dhuru is de vaste pool, het centrum. Sarva Shikhaya is de vlam die alles verlicht. Samen verbinden ze stabiliteit met transformatie.

Huya Phat Swaha

Huya is de aanroeping, Phat breekt door alle obstakels, en Swaha is de uiteindelijke overgave aan het universele vuur. De voltooiing van de cyclus.

VAYU - VERBONDEN AAN DE KLANK VA

Vayu betekent wind of lucht en is verbonden aan het woord VA. Dit vertegenwoordigt beweging, adem en de levenskracht die door alles stroomt. Vayu werkt op het niveau van de adem en de prana. Het activeert de circulatie van energie door je hele wezen - fysiek, emotioneel en spiritueel.

DE RINGVINGER EN VAYU

In de Vedische traditie vertegenwoordigt elke vinger een element. De ringvinger verbindt je met de subtiele energie van de wind. Gebruik deze vinger samen met je duim tijdens het chanten.

WAT LUCHT GENEEST

- Blokkades in de verbinding met je gidsen en engelen
- Onduidelijke of vergeten dromen
- Gebrek aan spirituele leiding en informatie
- Stagnatie van energie en prana
- Emotionele blokkades in het hart
- Onvermogen om boodschappen te ontvangen
- Gevoel van isolatie van de spirituele wereld

PRANA EN DE HEILIGE ADEM

De kwaliteit van de lucht die we ademen en hoe we ademen bepaalt grotendeels onze dagelijkse ervaring van het leven. De adem is de brug tussen lichaam en geest.

Waarom Prana zo Belangrijk is:

Je kunt dagen zonder voedsel. Je kunt dagen zonder water. Maar je kunt slechts minuten zonder adem.

De impact van de lucht die we ademen is onmiddellijk. Wanneer je de prana vayu beheerst, worden je intellect scherper, je emoties stabiel en zoeter, en je fysieke activiteiten gemakkelijker.

INSTRUCTIES VOOR HET LADEN

Duur:	41 dagen
Herhalingen:	108 keer per sessie
Tijdstip:	Bij voorkeur buiten in de frisse lucht
Locatie:	In de natuur, waar de wind waait
Benodigdheden:	Niets - alleen jij en de wind
Techniek:	Bewust ademen terwijl je chant

DE ADEM TECHNIEK

1. Ga naar buiten waar de wind waait (of open een raam)
2. Sta of zit comfortabel, voel de wind op je huid
3. Adem diep in door je neus - voel de prana binnenstromen
4. Adem langzaam uit door je mond - laat spanning los
5. Chant het mantra terwijl je je bewust bent van elke ademhaling

Tip: Visualiseer hoe de wind door je hele lichaam stroomt en alle stagnatie wegblaast.

STAP-VOOR-STAP

1. Controleer dat je ALLE andere elementen al hebt voltooid (Aarde, Vuur, Water, Ether)
2. Ga naar buiten in de frisse lucht, bij voorkeur in de natuur
3. Anoint je hart chakra en polsen met Sacred Womb Oil
4. Sta of zit comfortabel, voel de wind
5. Neem enkele diepe ademhalingen, word je bewust van de lucht om je heen
6. Intentie: 'Laat mij het lucht element leren kennen. Laat deze heilige adem mijn prana activeren en alle stagnatie wegblazen.'
7. Visualiseer de wind die door je hele lichaam stroomt
8. Chant het mantra 108 keer met bewuste ademhaling
9. Voel hoe je lichter wordt, hoe de energie vrijelijk stroomt
10. Eindig met dankbaarheid voor de adem die je leven geeft

SACRED WOMB OIL RITUEEL

Voorbereiding:

- Anoint je hart chakra (midden van je borst) met Sacred Womb Oil
- Anoint ook je polsen - waar je je pols voelt kloppen
- Zalf je mala met de lucht-verbindende oliën
- Laat je flesje olie open staan zodat de wind erdoorheen kan stromen
- Zing het mantra IN de olie - verbind jezelf ermee

De oliën die we activeren tijdens de ceremonie:

- **Nardus / Spikenard** (de heilige zalfolie, verbindt met het goddelijke)
- **Mirre** (zuivering, bescherming, spirituele opening)
- **Mirtle** (vrede, harmonie, verbinding met de engelen)

Deze combinatie van heilige oliën opent de poorten naar de engelenwereld en versterkt je verbinding met je kosmische ziels familie.

MALA INSTRUCTIES

Hoe gebruik je de mala?

- Gebruik ALLEEN je duim en middelvinger om de kralen te bewegen
- NOOIT je wijsvinger gebruiken (dit ontlaadt de mantra kracht)
- Maak je mala NOOIT nat onder de kraan (dit wast de geladen energie weg)
- Zegen je mala met Sacred Womb Oil

Tijdens het chanten:

- Houd je ringvinger (lucht vinger) licht tegen je duim
- Beweeg de kralen met duim en middelvinger
- Blijf bewust van je ademhaling
- Eén herhaling per kraal, 108 kralen = 108 herhalingen

SYMPTOMEN WANNEER JE GELADEN BENT

- Je ademhaling wordt dieper en gemakkelijker
- Je voelt je lichter, alsof je kunt vliegen
- De prana stroomt vrijelijk door je hele lichaam
- Je hart voelt open en vol liefde
- Je DROMEN worden helderder en vol boodschappen
- Je ziet LICHT ORBS - engelen om je heen
- Je voelt de aanwezigheid van je GUARDIAN ANGELS sterker
- Je trekt MEER gidsen aan die je helpen
- Er komen meer doorstromingen in je leven
- De communicatie met de Sacred Womb Oil wordt directer

EERBIED VOOR DE HEILIGE ADEM

Deze mantra's hebben de Sacred Womb Oils tot leven gewekt. Ik ben ze eeuwig dankbaar voor mijn diepe gesprekken met de olie dankzij het voltooien van de mantra's.

De adem heeft mij vrijheid gegeven. Het heeft stagnatie weggeblazen en ruimte gemaakt voor nieuwe energie om te stromen.

Ik ben mijn guide van Soulbasedlife369 dankbaar voor het doorgeven van deze prachtige kennis.

VERDIEPING

- Lees de boeken van Sri Kaleshwar
- Soulbasedlife369 geeft mooie opleidingen voor verdieping met de mantra's
- Bezoek www.sacredwomboils.com voor de Sacred Womb Oils

ZEGENINGEN OP JE PAD

Moge de heilige adem je prana activeren en je levenskracht versterken.

Moge je hart openen en liefde vrijelijk stromen.

Moge Vayu je vrijheid geven en je verbinden met al het leven.

Alles hier is een richtlijn. Je Hogere Zelf weet altijd het beste.

© Sri Kaleshwar | www.sacredwomboils.com

Disclaimer: De mantra's in deze gids komen uit de openbare Vedische traditie en zijn doorgegeven via de leringen van Sri Kaleshwar. Deze gids is bedoeld als persoonlijke studiehulp en bevat eigen interpretaties, ervaringen en toevoegingen van de auteur, waaronder de integratie met Sacred Womb Oils. Voor de originele, complete leringen wordt verwezen naar de boeken van Sri Kaleshwar en erkende leraren in de Divine Lineage. Deze gids is niet bedoeld ter vervanging van professioneel medisch of psychologisch advies.