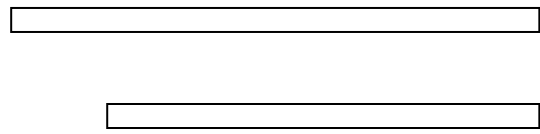
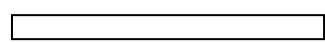
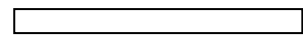
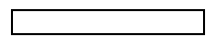
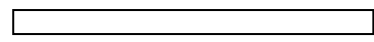


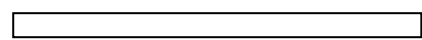
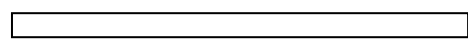
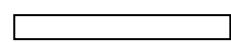
Kiertan



- Zelf



Spelen



Samengesteld voor  
Yoga Vedanta Aalst

Met korte inleiding en muzieknotatie

2014



# Kiertan

Kiertan wordt Sankiertan wanneer er instrumenten gebruikt worden om te begeleiden.

Sankiertan is begeleid spelen met instrumenten als het woord "san" voor "kiertan" staat.

Sankiertan is de Svarupa (essentie aard) van God.

Sankiertan is de essentie van de Vedas.

Dhvani is sankiertan (Dhvani = :toon; geluid; het subtiele aspect van de levensenergie in vibratie.)

De vier vedas hebben hun oorsprong in geluid.

Er zijn vier manieren om geluid voort te brengen :

Vaikhari (vocaal)

Madhyama (vanuit de keel)

Pasyanti (vanuit het hart)

Para (vanuit de navel)

Sankiertan en de vedas komen vanuit dezelfde bron.

Mensen zitten samen en zingen de namen van God met gevoel (bhava), liefde (prema) en geloof (shraddha). Dit is Sankirtan.

Sankirtan is een exacte wetenschap, het verheft het denken snel en versterkt u innerlijke staat tot de Hoogste Graad.

Naam en persoon (Nami) zijn onscheidbaar.

Naam is groter dan de persoon (Nami).

En in wereldse zaken vergaat de man, maar zijn naam wordt nog herinnerd voor een lange tijd.

Sankirtan is het zingen van de namen van god met gevoel en overgave.

Sankirtan doet veel meer : de klank of trilling roept een bepaalde kwaliteit, een bepaalde ervaring op, die de naar buiten gaande neiging van de geest stopt, zodat je je niet langer vereenzelvigd met "wat je nooit was en realiseert wat je altijd geweest bent en vindt wat je in feite nooit verloor.

Er moet één ritme (TALA) en één toon (svara) zijn, slecht dan volgt er vreugde, zaligheid en vervoering van de geest.

## De wetenschap van sankiertan

God is een mysterie.

Het denken is een mysterie.

De wereld is een mysterie.

Hoe sankiertan de menselijke natuur verheft in de goddelijke natuur, hoe het slechte samskaras (onderbewuste indrukken) overhaalt, hoe het de mentale substantie verandert, en hoe het de devote oog in oog brengt met god, is ook een mysterie.

Wetenschap en verstand kunnen moeilijk de werking van Kiertan uitleggen.

Er is een grote kracht in ieder woord.

Wanneer we een uiteenzetting zouden geven uit een kookboek, zouden er in het lichaam al de nodige middelen worden aangemaakt om het voedsel te kunnen opnemen, hetzelfde gebeurt wanneer we de namen van God zouden uitspreken, iedere naam van God is gevuld met deze goddelijke kracht.

God manifesteert zich door geluid, in de bijbel staat: (joh 1,1) in het beginne was er het woord en het woord was bij god en het woord was god, dat was in den beginne.

De eerste manifestatie van God is ETHER of geluid.

Geluid is de Guna (kwaliteit) van de ether.

Geluiden zijn vibraties, zij doen bepaalde vormen opkomen.

Ieder geluid doet een speciale vorm opkomen in de zichtbare wereld, en combinatie van geluiden doen ingewikkelde vormen verschijnen.

En zo staat er in wetenschappelijke boeken, dat experimenten hebben aangetoond dat geluiden voortgebracht door bepaalde instrumenten geometrische figuren doen verschijnen.

Het is gedemonstreerd dat ritmische vibraties de overeenstemmende figuren geven.

En zo staat er beschreven dat er door geluid landschappen verschijnen, bloemen, bomen enz.

Al dit betekend dat wanneer geluiden op de juiste manier voortgebracht, etherische geluiden voortbrengt en deze brengen op zich de overeenstemde figuren.

## Voordeel van Kiertan

Hij die Kiertan beoefend vergeet het lichaam en de wereld.

Kiertan verwijderd de identificatie met het lichaam.

Het geeft u superintuïtieve kennis.

Kiertan is de gemakkelijkste, kortste, veiligste, snelste weg naar dat Goddelijk Bewustzijn.

De mensen die in het begin Kiertan beoefenen omwille van mentale genietingen zullen snel het zuiverend effect realiseren van Kiertan en na een tijd zullen ook zij Kiertan doen met gevoel en geloof.

Dit werk geeft liederen weer zoals ze gezongen en gespeeld worden op onze Satsangs, ze kunnen naar behoefte worden gewijzigd, er rust geen copyright op en behoren aldus tot het publieke domein. Ze zijn door God gegeven.

YOGENA YOGO JNATAVYO  
YOGO YOGAT PRAVARTATE  
YO-APRAMATASTU YOGENA  
SA YOGE RAMETE CHIRAM

Alleen door de beoefening van yoga,  
kan de ervaring van yoga beginnen.  
Yoga ervaring is de guru (spirituele leraar)  
van het hoogste spirituele ervaren.  
De yogi die dit bereikt,  
is gecenterd in de staat van Kosmisch Bewustzijn.



## Hoe Bespeel je het Harmonium?

Er zijn verschillende manieren om het Harmonium te bespelen, iedere muzikant heeft zo zijn eigen manier en zijn eigen inbreng om muziek ten gehore te brengen.

De manier die we hier gaan bespreken is een manier die iedereen kan leren als hij een beetje wil doorzetten in zijn studie.

De meeste harmoniums zijn twee stemmig wat wil zeggen dat er twee klanken tegelijk kunnen gehoord worden, deze twee klanken vormen de typische harmonium klank.

Laten we dus eerst even het toetsenbord bekijken.

Het toetsenbord is opgedeeld in witten en zwarte toetsen (zie fig. 1). Als je het toetsenbord bekijkt merk je dat het is opgedeeld in verschillende blokken.

In deze blokken merken we een patroon van twee zwarten toetsen omgeven door drie witte en drie zwarte omgeven door vier witte toetsen.

Een blok van twee zwarte omgeven door drie witte en drie zwarte omgeven door vier witte noemen we: één octaaf.

De meeste harmoniums hebben drie en een half octaaf.

In deze cursus gebruiken we de witte toets voor het blok van twee zwarte voor do.

We gaan hier niet in detail in op muzieknotatie, het is hier de bedoeling een simpele cursus op te bouwen wat iedereen in staat moet stellen om na een korte oefening het harmonium te kunnen bespelen.

In plaats van de gebruikelijke manier van muzieknotatie te gebruiken, heb ik hier mijn eigen systeem opgebouwd.

De normale notatie van muziek is : C D E F G A B.

C staat voor Do, D staat voor Re, E voor mi, F voor fa, G voor sol, A voor la, B voor si.

De indische methode is: Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni

Sa staat voor Do, Ri staat voor Re, Ga voor mi, Ma voor fa, Pa voor sol, Dha voor la, Ni voor si.

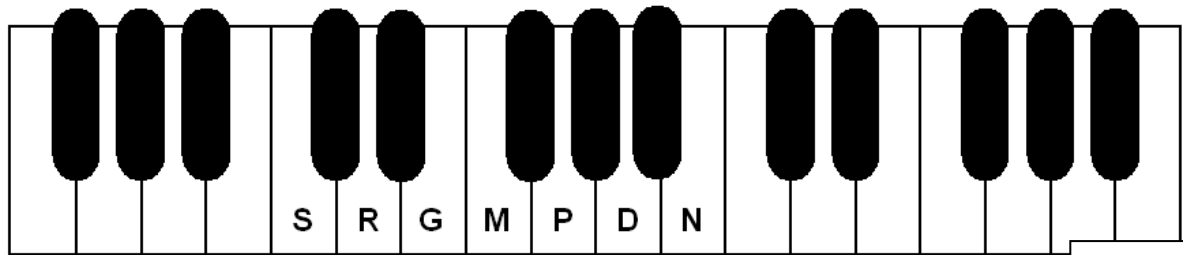
Mijn methode is : 1 2 3 4 5 6 7.

1 staat voor Do, 2 staat voor Re, 3 voor mi, 4 voor fa, 5 voor sol, 6 voor la, 7 voor si.

In muziek hebben we twee opeenvolgende hele noten een halve noot drie hele noten en een halve noot, dit is voor één octaaf.

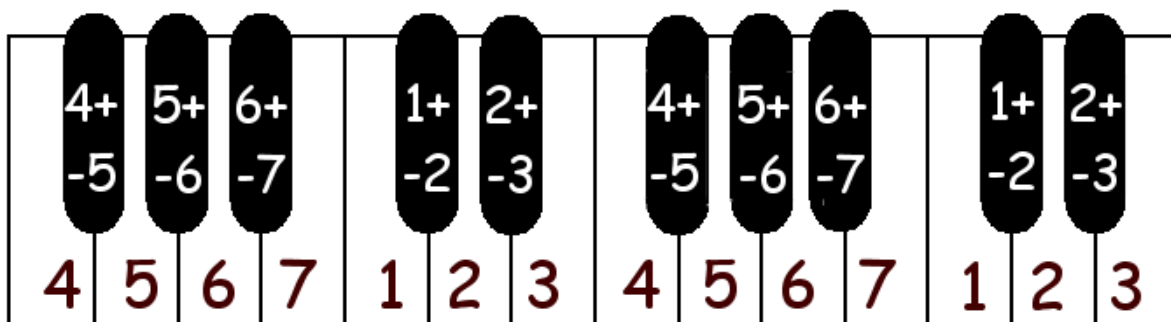
Laat ons nu even het toetsenbord bekijken:

Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni



Figuur 1

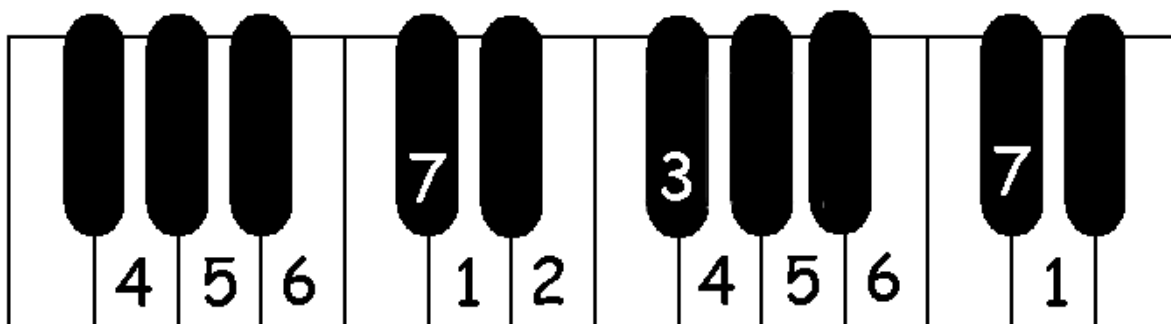
Hier geef ik de Indische notatie weer, maar deze gaan we hier niet gebruiken. De manier die ik gebruik staan weergegeven in fig. 2



Figuur 2

Zoals je merkt begin ik niet zomaar ergens willekeurig op het toetsenbord.

Zoals hierboven staat aangegeven geef ik met nummer "1" aan, als do. Nu kan je op elke willekeurige noot beginnen met nummer 1 en dus met do, je gaat dan de overige telling ook aanpassen. In de structuur van twee opeenvolgende hele noten een halve noot drie hele noten en een halve noot zie fig. 3.



Figuur 3

## Hoe Begin ik er nu aan?

In de eerste fase dien je je instrument te leren kennen. We gebruiken het harmonium maar je kan natuurlijk ook een elektronisch keyboard gebruiken.

Je moet weten op welke manier je moet spelen, wanneer je lucht moet pompen, net genoeg om geen overdruk te krijgen en het muziekniveau te behouden, het is een beetje voelen en je denken los te laten.

Je kan in een beginfase nummertjes op je harmonium kleven zodat je snel je toetsen weet te vinden.

Ieder middel is goed om het je gemakkelijk te maken.

Zoals hierboven staat aangegeven gebruiken we de telling van fig. 2.

Als je nu de afbeelding bekijkt in figuur 2 merken we dat er op de zwarten toetsen "+" en "-" opstaan.

Deze dienen om halve noten weer te geven en hebben dezelfde waarde als een "#" of een "b" in de normale muzieknotatie.

Een "#" kruis is een halve toon hoger en "b" bemol is een halve toon lager.

Bij het nummer "1" staat dan "1+" en heeft dezelfde waarde als "-2", "+" staat achter het getal, "-" staat voor het getal, als "speel de volgende noot hoger, of lager voor "-", zie fig. 2.

Met deze kennis kunnen we vanaf de volgende blz. beginnen met kiertan, deze staan in willekeurige volgorde maar je vindt een index op de laatste bladzijde.





**ASPEKTEN VAN GODDELIJKE MANIFESTATIES**  
**DIE WORDEN AANROEPEN BIJ HET ZINGEN VAN MANTRAS**

Jaya Ganesha Jaya Ganesha Jaya Ganesha Pahimam

3 3 3 3 3 3 3 3 5+ 4+ 5+4+ 3 2+ 1+

Shri Ganesha Shri Ganesha Shri Ganesha Rakshamam

4+ 4+4+4+ 5+ 5+7 7 5+ 4+5+4+ 3 3 3

Saravanabhava saravanabhava saravanabhava pahimam

3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 5+4+ 5+4+ 3 2+ 1+

Subramanya Subramanya Subramanya Rakshamam

4+ 4+ 4+ 4+ 5+ 5+ 7 7 5+4+ 5+ 4+ 3 3 3

Jaya Saraswati Jaya Saraswati Jaya Saraswati Pahimam

3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 5+ 4+ 5+ 4+ 3 2+ 1+

Shri Saraswati Shri Saraswati Shri Saraswati Rakshamam

4+ 4+4+ 4+ 4+ 5+ 5+7 7 7 5+ 4+ 5+ 4+ 3 3 3

Jaya guru shiva guru hari guru ram

3 3 3 3 3 3 3 5+4+ 5+4+ 3 2+ 1+

Jagad Guru Param Guru Sad Guru Shyam

4+ 4+ 4+4+ 5+ 5+ 7 7 5+ 4+ 5+4+ 3

Adi guru advaita guru ananda guru om

3 3 3 3 3 3 3 3 5+ 4+ 5+4+ 3 2+ 1+

chid guru chid ghana guru chinmaya guru om

4+ 4+4+ 4+ 5+ 5+ 5+ 7 7 5+ 4+ 5+4+ 3

Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare

3 3 3 3 3 3 3 5+4+ 5+4+ 3 2+ 1+ 1+

Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

4+4+ 4+ 4+ 5+ 5+ 7 7 5+ 4+ 5+ 4+ 3 3 3 3

Om Namah Shivaya Om Namah Shivaya

3 3 3 3 3 3 5+ 4+ 5+ 4+ 3 2+ 1+

Om Namah Shivaya Om Namah Shivaya

4+ 4+ 4+ 4+ 5+7 5+ 4+ 5+ 4+ 3 3

Om Namo Narayanaye Om Namo Narayanaye

3 3 3 3 3 3 3 5+ 4+ 5+ 4+3 2+ 1+ 1+

Om Namo Narayanaye Om Namo Narayanaye

4+ 4+ 4+ 4+5+5+7 7 5+ 4+ 5+ 4+3 3 3 3

Om Namo Bhagavate Va—su—de—va—ya

3 3 3 3 3 3 3 5+ 4+ 5+ 4+3 2+ 1+

Om Namo Bhagavate Va—su—de—va—ya

4+ 4+ 4+ 5+ 5+ 5+7 5+ 4+ 5+4+3 3

Om Namo Bhagavate Shivanandaya

3 3 3 3 3 3 5+ 4+ 5+ 4+ 3 2+ 1+

Om Namo Bhagavate Shivanandaya

4+ 4+ 4+ 5+ 5+ 5+7 5+ 4+ 5+4+3 3

Shivananda Shivananda Shivananda Pahimam

3 3 3 3 3 3 3 5+ 4+ 5+ 4+ 3 2+ 1+

Shivananda Shivananda Shivananda Rakshamam

4+ 4+ 4+ 4+ 5+ 5+ 7 7 5+ 4+ 5+ 4+ 3 3 3

Krishna Vande Jagad Guru Srhi

3 3 3 3 3 5+ 4+ 3 2+ 1+

Krishna Vande Jagad Guru

4+ 4+ 5+ 7 5+ 5+ 4+ 3

Anandoham A----nan---doham A--nandambrahm A---nan---dam

3 3 3 3 5+4+ 5+4+ 32+ 1+ 4+ 4+ 5+ 7 5+4+ 5+4+ 3

Shiva Shiva Shiva Shiva Shivaya Namah Om

3 3 3 3 3 3 3 3 3 5+4+ 3 2+ 1+

Hare Hare Hare Hare Namaha Shivaya

4+4+ 4+4+ 5+5+ 7 7 5+ 4+ 5+ 4+3 3

Shri Ram Jay Ram Jay Jay Ram Om

3 3 3 3 5+4+ 5+4+ 3 2+ 1+

Shri Ram Jay Ram Jay Jay Ram Om

4+ 4+ 5+ 7 5+4+ 5+4+ 3 3

Hari Om Hari Om Hari Hari Hari Om

3 3 3 3 3 3 5+4+ 5+4+ 3 2+ 1+

Hari Om Hari Om Hari Hari Hari Om

4+4+ 4+ 5+5+ 7 5+4+ 5+4+ 3 3 3

Om Tat Sat Om Tat Sat Om Tat Sat Om

3 3 3 3 3 3 5+4+ 5+ 4+ 3 2+ 1+

Om Tat Sat Om Tat Sat Om Tat Sat Om

4+ 4+ 4+ 5+ 7 7 5+4+ 5+ 4+ 3

Om Shaanti Om Shaanti Om Shaanti Om

3 3 3 3 3 3 5+4+ 5+ 4+ 3 2+ 1+

Om Shaanti Om Shaanti Om Shaanti Om (4x Trager En Trager)

4+ 4+ 4+ 5+ 7 7 5+4+ 5+ 4+ 3

Om Shaanti Oo--m (Heel Traag)

01

OM SHAANTHI OM

Om Shaantih Om Om Shaantih Om

3 2 1 25 4 3 2 123  
3 2 1 25 4 3 2 1

Shaantih : vrede

02

VANDE GOEROE

Vande Goeroedeva jaya jaya Goeroedeva

1 1 5 1 2 2 3 2 3 3 5 3 2 1 1

Jaya Shrie Shivaananda jaya jaya Goeroedeva

5 3 5 5 1 6 5 3 2 3 3 5 3 2 1 1

Vande : ik vereer

03

SHIVAANANDA YOGI

Shivaananda Yogi Goeroedeva Yogi

1 1 1 2 3 2 3 5 5 3 2 1 2 2

Shivaananda Shivaananda Goeroedeva Yogi

5 5 5 6 **1** **1** 6 5 3 2 3 5 2 1

04

MAHAMANTRA

Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare

6 6 2 2 6 6 2 2 3 3 4 4 3 1 2 2  
6 6 6 6 6 5 4 4 5 5 6 6 6 5 6 6

Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

6 6 2 2 6 6 2 2 3 3 4 4 3 1 2 2  
6 6 6 6 6 5 4 4 5 5 6 6 6 5 6 6

05

SOHAM SOHAM SOHAM SHIVOHAM

Soham Soham Soham Shivoham

6 3 3 2 3 2 3 4 3 2

Soham Soham Soham Shivoham

1 1 1 2 3 7 7 7 1 7 6

Soham : ik ben hem  
Shivoham : ik ben Shiva

06

GATE GATE PARA GATE

Gate gate paraagate paraasangate bodhi svaaha.

3 2 1 1 3 2 1 1 3 5 5 5 5 6 5 3 5  
3 2 1 1 3 2 1 1 3 5 2 2 2 3 2 1 1

Gegaan, gegaan, voorbijgegaan, totaal  
voorbijgegaan, verlichting, Heil!

07 RAAMA RAAMA RAAMA RAAMA RAAMA RAAMA

Raama Raama Raama Raama Raama Raama

1 1 2 -3 2 -3 2 1

Raama Raama Raama Raama Raama Raama

4 4 -3 2 -3 2 1

Shrie Raama jaya Raama jaya jaya Raama Om

1 1 2 2 -3 2 -3 2 1 1

4 4 -3 -3 2-3 2 1 1

Sietaa Raama Raadhe Shyaama Hare Krishna Hare Raama

1 1 1 2 2 2 -3 2 -3 2 1 1 1

4 4 4 -3 -3 -3 2 -3 2 2 1 1 1

08

HARI NAARAYANA HARI

Hari Naaraayana Hari Naaraayana

1 2 3 3 4 3 2 1 2 2 3 2

Hari Naaraayana Hari Raam Raam Raam

1 6 5 1 2 2 3 4 3 1 1

Ayodhyaavaasie Shrie Raamachandra

55 5 65 43 4 4 4 54 32

Aanandaroepea jaya jaya Raam

3 3 3 43 21 2 32 1

Ayodhyaavaasie : hij die verblijft in Ayodhya  
Aanandaroepea: hij die de vorm heeft van zaligheid  
Chandra: maan

09

SHIVANANDA PAAHIMAAM

Shivananda Shivananda Shivananda paahimaam

1 1 3 3 5 5 4 4 3 3 4 3 2 1 1

Shivananda Shivananda Shivananda rakshamaam

1 1 3 3 5 5 4 4 3 3 4 3 2 1 1

Hari Om Shivaananda Hari Om Shivaananda

6 6 -7 6 6 5 4 6 6 -7 6 6 5 4

Shivaananda Hari Om Shivaananda Hari Om

5 5 6 6 5 4 3 3 3 4 3 2 1 1

Namah Shivaaya Om Namah Shivaya Om

1 13 3 5 4 3 34 3 2 1 1

Namah Shivaaya Om Namah Shivaaya Om

5 56 6 5 4 3 3 3 4 3 2 1 1

Namah Shivaaya Om Namah Shivaaya Om

5 56 6 5 4 3 3 3 4 3 2 1 1

Paahimaam: Red mij  
Rakshamaam: bescherm mij

10

HARI OM

Hari Om Hari Om

1 2 -3 2-32 1

Hari Om Hari Om

5 5 4-32 1-32 1

Shiva Om

Krishna Om

Hare Raam

Shaanti Om

Guru Om

11

TOEMI BHAJA RE MANA

Toemi bhaja Re Mana Toemi japa Re Mana

2 6 2 2 3 3 4 2 6 2 2 3 3 4

Om Shrie Raam jaya Raam jape Re Mana

6 5 4 3 45 4 4 3 3 2

Om Shrie Raam jaya Raam jape Re Mana (3x)

6 6 6 5 45 6 **1** 7 7 6

Om Shrie Raam jaya jaya Raam jape Re Mana

6 5 4 3 3 5 4 4 3 3 2

Raama jape Re Mana

2 3 4 4 3 3 2

Toemi bhaja Re Mana

2 3 4 4 3 3 2

*Oh geest (mana), mijn beste vriend, altijd zingen (Bhaja) de naam van het Goddelijke, herhaal Altijd (japa) Gods Naam!*

12

SATYAM GNYAANAM

Satyam Gnyaanam Anantam Brahma

1 1 1 3 3 4 4 2 1

Ekam Mevah Avityam Brahma

5 5 5 2 2 23 45 4 3

Sivam Shaantam Advaitam Brahma

5 5 5 2 2 3 45 4 3

Nityaanandaa Svaroopam Brahma

5 5 5 2 2 23 45 4 3

*De Ultieme Werkelijkheid is waarheid, wijsheid, eeuwig, één, oneindig, zaligheid, onverdeeld, zaligheid, en heeft de eigenschappen van Brahma*

13

## ANJANEYA VHIRA HANUMAN THA SHURA

Anjaneya Vhira Hanuman Tha Shura

2 2 2 2 3 21 2 2 3 4 3 2

Vayukumara Vanaradhira

2 2 2 3 21 2 3 4 3 2

Shri Ramadhuta Jaya Hanumantha

2 2 2 3 21 2 2 3 4 3 2

Jay Sri Ram Jay Jay Shri Ram Jay Hanuman Jay Jay Hanuman

2 2 2 2 3 2 1 2 2 2 3 4 3 2 2 2

Ram Laksman Janaki Jay Bolo Hanumaniki

2 2 2 2 3 21 2 2 3 4 4 3 2 2

*Aañjaneya* betekent: zoon van *Añjanaa*. *Viera* en *shoera* zijn synoniemen en betekenen beide: held.  
*Vaayoekoemaara*: zoon van de wind. *Vaanaradhira*: standvastige en vastberaden aap. *Vaanara*: aap;  
*dhiera*: standvastig en vastberaden. *Shrie*  
*Raamadhoeta*: boodschapper van Heer Raama.  
*Jaya*: leve. *Lakshmana* was een broer van Raama.

*Jaanakie* (dochter van koning *Janaka*) is een naam van zijn gemalin *Sietaa*. *Jaya bolo*: herhaal leve. *Kie* is de vrouwelijke vorm van een genitief: *jaya kie*: de overwinning van. Het woord *jaya* is vrouwelijk. *Jaya bolo Hanoemaan kie* betekent dus: herhaal: "De overwinning zij Hanoemaan!"

14

## OM SHAKTI OM SHAKTI

Om Shakti Om Shakti Om Shakti Om

3 3 1 3 3 1 3 3 1 2

Brahmaa Shakti Vishnoe Shakti Shiva Shakti Om

4 4 4 4 3 2 1 2 3 3 2 2 1

Om Aadishakti Mahaashakti Parahshakti Om

1 5 5 4 3 6 6 5 4 5 5 4 4 3

Ichchhaashakti Kriyaashakti Dhyaanashakti Om

4 4 3 2 3 3 2 1 3 3 2 2 1

Raadhe Shakti Krishna Shakti Moksha Shakti Om

4 4 3 2 3 3 2 1 3 3 2 2 1

*Shakti* : energie, kracht  
*Brahmaa* : schepping  
*Vishnoe* : onderhouding  
*Shiva* : vernietiging  
*Aadishakti* : de eerste  
*Mahaashakti* : de grote  
*Parahshakti* : de overstijgende  
*Ichchhaashakti* : bewustzijn  
*Kriyaashakti* : de bewering  
*Dhyaanashakti* : meditatie  
*Moksha Shakti* : bevrijding

15

## KRISNAM VISNUM SRIEDHARAM

Krisnam Visnum Sriedharam

1 1 1 1 1 2 3

Maadhavam madhusoedanam

1 2 3 3 2 1 7 6

govindam govindam govindam Srie Raamam

3 5 6 3 5 6 3 5 6 1 7 6

Raamam Raamam Raghupate

3 3 3 3 2 3 2 1

*Sriedharam* : dragger van *Srie*.  
*Madhusoedanam* : hij die demon *madhu* versloeg (het ego).  
*Maadhavam* : heer van *Laksmie* of hij die de illusie of onwetendheid wegneemt.  
*Govindam* : drager of beheerder van *go* of de koeien.  
*Raghupate*: heer van de *raghu* dynastie

16

## VIRA MARUTI (LIED VOOR VERERING VAN HANUMAN)

Ja-ya Jaya Hanoeman Jaya Jaya Hanoeman

1 5 5 4 2+ 2 1 1 2 2+ 2 1 1 1

Vi-ra Maruti Gambhira Maruti

15 54 2+ 2 1 1 2 2+ 2 1 1 1

Dhi-ra Maruti Adi Dhira Maruti

15 54 2+ 2 1 1 2 2+ 2 1 1 1

Dhuta Maruti Rama Dhuta Maruti

15 54 2+ 2 1 1 2 2+ 2 1 1 1

Bhakta Maruti Parama Bhakta Maruti

15 54 2+ 2 1 1 1 2 2+ 2 1 1 1

Viera: held; Maaroeti: zoon van de wind;  
 Gaambhiera: nobel van karakter;  
 Dhiera: held;  
 Aadi Dhiera: eerste onder de helden;  
 Dhoeta: gezuiverd van zonde;  
 Raamadhoeta: gezuiverd van zonde door  
 Raama;  
 Bhakta: toegewijde;  
 Paramabhakta: hoogste of beste  
 toegewijde

17

## KRISHNA MOEKOENDA JANAARDANA

Krishna Krishna Moekoenda Janaardana

1 2 3 3 2 3 3 2 1 3 5

Krishna Govinda Naaraayana Hare

5 5 3 2 1 1 3 2 2 1 1

Achyotaananda Govinda Maadhava

1 1 3 3 2 3 3 2 1 3 5

5 5 6 6 5 6 6 5 4 6 1

Satchidaananda Naaraayana Hare

5 5 3 2 1 1 3 2 2 1 1

1 1 6 5 4 4 6 5 5 4 4

Moekoenda: hij is de  
 verlosser  
 Janaardana: hij geeft zorgen  
 aan boosdoeners en vreugde  
 en vrede aan goede mensen.  
 Achyoetaananda: hij is  
 onwankelbaar.  
 Satchidaananda: bestaan  
 bewustzijn zaligheid

18

## SHRIE KRISHNA CHAITANYA PRABHO NITYAANANDA

Shrie Krishna Chaitanya Prabho Nityaananda

5 1 1 2 3 3 1 3 4 3 3 2

Hare Raama Hare Krishna Raadhe Govinda

1 2 3 3 2 3 4 4 4 4 3 1 1

5 5 5 5 5 5 5 5 6 4 3 3

2 3 4 4 5 4 3 3 1 3 2 1 1

Chaitanya: intelligentie,  
 bewustzijn  
 Prabho: heer, machtig, sterk  
 Nityaananda: eeuwige  
 gelukzaligheid

19

## HRIDAYA ARUNACHALA

Hridaya arunachala shiva shankara

5 1 3 2 3 4 3 1 7 1 2 1 3 2 1

1 1 5 4 5 6 4 3 1 2 3 1 3 2 1

Hridaya: Hartcentrum, let: Centrum van Dat.  
 Shankara: Shiva, de heer die geluk en voorspoed  
 schenkt.  
 Arunachala: berg in India, verblijfplaats van Shiva

20

Shrie Krishna Govinda Hare Moeraare

5 1 1 2 3 2 3 4 5 4 3

He Naatha Naaraayana Vaasoedeva

3 2 1 2 3 4 3 2 3 2 1

5 5 5 3 5 5 5 5 6 4 3

### SHRIE KRISHNA GOVINDA

*Vaasoedeva: de vader van Krishna; een naam voor Krishna, die betekent: de zoon van Vasudeva, en: de Heer die in allen en alles aanwezig is.*

*Naatha: Heer, beschermer.*

*Moeraare: een naam voor Krishna, die betekent: de vijand van Mura, de Heer die de demon Mura (symbool van het ego) heeft gedood.*

21

### OM LAKSHMI OM LAKSHMI

Om Lakshmi Om Lakshmi Om Lakshmi Om

1 -3 2 1 -7 5 1 -3 2 1

5 -3 4 5 -6 4 5 -6 5 4

Vidya Lakshmi Vijaya Lakshmi Vara Lakshmi Om

1-32 1 51 1-3 2 1 51 1 12 -3 2 1

Gaja Lakshmi Maha Lakshmi Sri Lakshmi Om

1-32 1 51 1-32 1 51 112 -3 2 1

Dhana Lakshmi Dhanya Lakshmi Dhairya Lakshmi Om

1-32 1 51 1 -32 1 51 1 12 -3 2 1

Jaya Lakshmi Veerya Lakshmi Gnyana Lakshmi Om

1-32 1 51 1 -32 1 51 1 12 -3 2 1

*Adi: één, eerste*

*Dhanya : korrels*

*(graankorrel).*

*Vara: rijkdom*

*Dhairya : oneindige*

*moed en sterkte.*

*Gaja : bescherming*

*tegen het kwaden*

*Vijaya is overwinning*

*Dhana is rijkdom*

*Vidya is kennis*

22

### SHARANAM

Sharanam sharanam Sadgoeroe sharanam

1 1 1 5 5 5 5 3 5 5 5 5

5 5 1 6 6 5 5 3 5 5 5 5

5 5 3 2 2 1 13 2 2 1 1 1

*Sharanam: Hij is het toevluchtsoord.*

23

### AATMA RAAMA

Aatma Raama Aananda Naama

4 36 3 2 6 2 4 3 2

Aananda Mohana Shrie Paramdhaama

2 4 2 5 5 4 6 6 5 4 3 2

Maayaa Viraama Maanasa Prema

6 6 -76 4 46 6 6 -76 6

Soendara Naama Sagoena Bhiraama

5 5 4 5 5 2 4 6 5 4 3 2

*O Heer Rama ! De bewoner van de harten . Uw vorm geeft geluk, geluk en liefde. U bent de belichaming van de deugden die een bedrieglijke vorm van de mens aangenomen*



24

## PARAM PARAM PARAM JYOTI

Param param param Jyoti jaya guru jaya guru

2 2 2 2 3 4+ 4+4+ 5 5 4+3 2 2 2 2

Param param param Jyoti jaya guru jaya guru

4+ 6 6 6 5 4+ 4+ 4+ 5 5 4+ 3 2 2 2 2

Goeroe Maharaj Jaya Goeroe Jaya Goeroe

2 6 2 3 4+ 5 5 4+ 3 2 2 2 2

2 2 2 4+ 6 5 5 4+ 3 2 2 2 2

*Param param : erfopvolging,  
van goeroe op disciple  
Jyoti : licht*

25

## NAMASTE

Na - maste Na - maste Na - maste Na - maste

6 1+ 3 4+6 4+ 3 1+ 3 4+ 31+ 31+ 7 6 (4+34+6)

26

## SIVANANDANA SATCHIDANANDANA

Siva- nandana satchida - nandana

2 21 2 6 6 2 2 21 2 6 6

Hari hari hari om narayana

6 6 11 2 2 4 3 3 1 2

Narayana hari narayana

6 6 4 5 4 3 4 3 1 2

*Sat-chit-ananda(m) = de drie  
fundamentele aspecten van  
Brahman: volmaakt zijn,  
volmaakt bewustzijn, volkomen  
gelukzaligheid.*

27

## SIVANANDA NAMAH OM

Sivānanda Namah Om Om Jaya Gurudev Gurudevā Si-vā-nan-da

1 1 1 3 2 1 16 4 4 4 4 3 2 1 3 3 3 4 2 2 1 3 2 1

Om namah shivaya Om namah shivaya

1 1 1 3 2 1 4 4 4 4 3 2 1

3 3 3 4 2 2 2 1 3 2 1 1

28

## JAY HANUMAN JAY JAY HANUMAN

Jay Hanumān Jay Jay Hanumān Jay Hanumān Jay Jay Hanumān

1 -3 4 5 5 -6 -7 -6 5 4 5 4 -3 -3 2 -3 2 1

Jay Sītā Rām Jay Jay Sītā Rām Jay Sītā Rām Jay Jay Sītā Rām

1 -3 4 5 5 -6 -7 -6 5 4 5 4 -3 -3 2 -3 2 1

29

## AKHANDA RAAM RAAM

Akhanda Raam Raam Anaada Raam Raam

2 2 2 2 21 23 3 3 32

Advaita Raam Raam Om Om Om

3 4 4 4 54 32 24 3

Chidghana Raam Raam Chinmaya Raam Raam

6 6 6 -76 5 5 4 5 65

Chidroepa Raam Raam Om Om Om

4 3 2 2 24 32 21 2

Asanga Raam Raam Akarta Raam Raam

2 2 2 2 21 23 3 3 32

Abhokta Raam Raam Om Om Om

3 4 4 4 54 32 24 3

Vibhoe Raam Raam Vishoeddha Raam Raam

6 6 6 -76 5 5 4 5 65

Vyaapaka Raam Raam Om Om Om

4 3 2 2 24 32 21 2

*Akhanda: ondeelbaar;**Raama: wat zich in je hart uitdrukt in de vorm van genade, van de werkwoordswortel ram: verrukken, tevreden zijn of tevreden maken; aananda; zaligheid, advaita: niet-twee; chidghana: massa van bewustzijn (chit); chinmaya: gemaakt van chit of bewustzijn; chidroepa: in wezen bewustzijn.*

30

## JAYA JAGAD AMBE MA DURGA

Jaya Jagad Ambe Ma Durga Jaya Jagad Ambe Ma Durga

5 5 4 2+ 4 4 2+ 4 5 6+6+ 5+ 5 4 4 2+ 2 1

Narayani Om Narayani Om

5 5 4 2+ 4 4 4 5 5+ 5

5 5 4 2+ 4 4 4 2+ 2 1

5 5 4 2+ 2 2 2 2+ 2 1

He Maa Durga He Maa Dur ga

5 5 4 2+ 4 4 4 5 5+ 5

5 5 4 2+ 4 4 4 2+ 2 1

5 5 4 2+ 2 2 2 2+ 2 1

*Jagad Ambe : kosmische moeder*

31

## SHRIE KRISHNA CHAITANYA

Hare Krishna Hare Raama Raadhe Govinda

7 1 6 7 1 2 2 3 2 1 7 1 1

5 5 5 5 5 5 5 5 2 3 4 5 4 3 3

Shrie Krishna Chaitanya Prabhoe Nityaananda

3 3 3 3 3 3 2 3 4 5 4 3 3

Hare Moeraare Madhoekaita Baare

6 6 6 2 2 2 2 -1 2 3 3  
6 4 5 6 6 6 6 1 6 5 4

Moekoenda Maadhava Keshava Shaurie

3 2 3 4 4 4 5 5 5 3 2  
5 5 5 5 5 5 4 3 4 3 2

Jai Hanuman Jai Hanuman, Jai Hanuman Jai Jai Hanuman

1 2+ 4 5 6+ 5+ 5 4 5 5+ 5 4 2+ 4 5 4 2+ 1

Anjali Puthra Jai Hanuman, Aanjaneya Jai Jai Hanuman

1 1 2+ 5 5 6+ 5+ 5 4 5 5+ 5 4 2+ 4 5 4 2+ 1

|| Jai Hanuman ||

Baala Kumaara Jai Hanuman, Vaanara Veera Jai Hanuman

1 1 2+ 5 5 6+ 5+ 5 4 5 5+ 5 4 2+ 4 5 4 2+ 1

|| Jai Hanuman ||

Rama Doeta Jai Hanuman, Rama Bhakta Jai Hanuman

1 12+ 5 5 6+ 5+ 5 4 5 5+ 5 4 2+ 4 5 4 2+ 1

|| Jai Hanuman ||

Shrie Krishna Govinda Hare Moera-re

2 2 2 2 2 2 2 2 1 3 2 1

Naaraayana He Naatha Naaraayana Vaasoede---va

1 3 4 3 4 3 1 3 3 4 5 4 3 3 4 2 2

He Naatha Naaraayana Vaasoedeva

6 6 6 6 4 4 4 2 2 2 3 3

3 3 4 5 4 3 3 1 1 1 2 2

35

JAYA GAURIE SHANKARA

Jaya Gaurie Shankara jaya Vishvanaath

1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 3

Jaya Paarvatie Bati bole Naath

5 5 5 3 3 2 1 3 2 1

Bole Naatha bole Naath

5 5 3 5 6 6 5 3

Jaya Paarvatie Bati bole Naath

2 2 2 3 3 5 5 3 2 3 2 1

36

JAYA AMBE

Jaya Ambe Jagad Ambe Maataa Bhavaanie jaya Ambe

1 2 -3 2 1 1 2 -3 2 5 5 4 -3 2 4 -3 2 1

Doergatie Naashinie Doergaa jaya jaya

5 5 5 5 4 3 4 5 5 5 6 5

Kala Vinaashinie Kaalie jaya jaya

4 4 4 4 4 4 3 2 3 4 3 3

Oemaa Ramaa Brahmanie jaya jaya

1 2 2 3 2 1 4 4 3 2

Raadhaa Roekminie Sietaa jaya jaya

1 2 3 2 1 7 6 7 1 1 1 1

37

JAYA DEVIE MAATAA

Jaya jaya Devie Maataa Na ma h (X2)

1-3 2 5 1-3 2 5 1-3 2-3 4 5

5 5 4 5 4 -3 2 1 2 5 5 4 -3 2 1

38

SHRIE RAAM JAYA RAAM

Shrie Raam jaya Raam jaya jaya Raam Om

1 3 2 3 2 3 1 2

Shrie Raama jaya Raam jaya jaya Raam Om

7 1 3 2 1 7 1 2 7 1

Shrie Raam jaya Raam jaya jaya Raam Om

3 5 5 5 5 6 5 3

Shrie Raama jaya Raam jaya jaya Raam Om

3 4 5 4 3 1 3 2 1

39

OM KAALI JAYA

Om Kaalie jaya Kaalie Kaalie Kaalie Maa

2 2 1 2 4 4 4 3 4 3 1 2  
 2 1 1 6 1 1 2 1 2 4 2  
 6 6 5 6 **1** **1** **1** 7 **1** 7 5 6  
 6 5 5 4 5 5 6 5 6 **1** 6

40

SHRIE RAAM JAYA RAAM

Shrie Raam jaya Raam jaya jaya Raam Om

3 3 3 3 3 32 43 2

Shri Raam jaya Raam jaya jaya Raam Om

2 2 2 2 2 21 32 1

41

CHAMUNDAYE KALI MA

Chaamundaaye Kali Ma Kali Ma Kali Ma

3 3 4+ 6 7 7 7 6 6 6 7 7 7

Chaamundaaye Kali Ma Kali Ma Kali Ma

3 3 4+ 6 7 7 7 6 6 7 6 5 4+ 3

Kali Ma Kali Ma Kali Kali Ma

7 7 7 6 6 6 7 6 5 4+ 3

*Chanda & Munda zijn twee demonen uit de Devimahaatmayam die werden verslagen door Kali. Daardoor krijgt Kali de naam Chaamundaaye*

42

SHRIE RAAM JAYA RAAM

Shrie Raam jaya Raam jaya jaya Raam

6 2 3 4+ 5 5 4+

Shrie Raam jaya Raam jaya jaya Raam

3 2 3 5 4+ 2 2

Shrie Raam jaya Raam jaya jaya Raam

6 6 2 2 7 6 5 4+

Shrie Raam jaya Raam jaya jaya Raam

3 2 3 5 4+ 2 2

43

SIVAAYA SIVA

Sivaaya Siva Sivaaya Siva Sivaaya Siva Sivaaya Siva

5 1 1 1 1 1 3 2 1 6 6 2 2 3 5 3 3 7 2 1

3 5 5 5 5 5 7 6 5 3 3 2 2 3 5 3 3 7 2 1

44

JAYA HANOEMAAN JAYA JAYA HANOEMAAN

Jaya Hanoemaan jaya jaya Hanoemaan

1 3 4 5 5 6 6 6 5

1 3 4 5 5 4 3 3 2

3 3 3 2 12 3 3 3 2

Jaya Sietaa Raam jaya jaya Sietaa Raam

1 3 4 5 5 6 6 6 5

1 3 4 5 5 4 3 3 2

3 3 3 2 12 3 3 3 2

45

JAYA GOEROE JAYA GOEROE JAYA GOEROE JAYA

Jaya Goeroe jaya Goeroe jaya Goeroe ja - ya

6 3 3 3 3 3 4 3 2 2 1 2 3 5 3

Jaya Goeroe ja - ya

3 2 1 2 3 5 3

Jaya Goeroe jaya

3 2 1 2 5 3

Jaya Goeroe jaya Goeroe jaya Goeroe jaya

1 1 1 2 3 4 3 2 1 7 2 1 7 6

46

AROENAACHALA SHIVA

Arunachala Shiva Arunachala Shiva

1 1 1 1 1 2 1 1 2 3 3 3 4 3

Arunachala Shiva Arunachala

1 2 3 3 3 2 1 1 2 3 2 3 2

Arunachala Shiva Arunachala Shiva

5 5 5 5 5 6 5 5 5 6 5 4 3

Arunachala Shiva Arunachala

1 2 3 3 3 2 1 1 2 3 2 1

Ramanaachala Shiva, Ramanaachala Shiva,

Ramanaachala Shiva Ramanaachala.

47

NAARAAYANA NAMO

Naaraayana Namo Naaraayana Namo Naaraayana

2 2 2 2 2 1 23 3 3 3 3 2 34 4 4 4

Namo Naaraayana

5 5 43 2 3 3

Naaraayana Namo Naaraayana Namo Naaraayana

6 6 6 6 -7 6 5 54 5 5 6 5 4 32 3 3

Namo Naaraayana

4 5 4 32 2 2

48

HEY SHIVA SHANKARA

He Shiva Shankara, He Maheshvara (X2)

6 6 5 6 6 65 6 5 4 3 2

Soekhakara Doekkhahara Hara Hara Shankara (X2)

2 2 4 2 2 2 4 2 4 4 5 4 6 6 6

Om Namah Shivaaya (X4)

6 5 54 5 6 6

49

LOVE

Love Love Love Love People this is Our Calling

2 1 2 6 2 2 3 3 454 3 6

Love Your Neighbour As Yourself for God is Love

5 5 4 4 3 3 2 1 2 1 2

50

REJOICE

Rejoice in the Lord Always and Again I Say Rejoice

6 2 2 2 23 4+3 2 4+ 4+ 3 2 3 4+ 2

Rejoice Rejoice and Again I Say Rejoice

2 6 5 4+ 4+ 4+ 5 4+ 5 6 4+

51

RASULU LLAH

Rasulu llah ill Allah la ilaaha ill allaah

2 2 2 2 2 6 2 3 4321 2 2 2

Prince of peace shine you light

2 6 6 5 6 6

Keep us out the dark of night

6 5 4 3 2 2 6

# Index

01	Om Shaanthy om	27	Sivānanda Namah Om
02	Vande Goeroe	28	Jay Hanumān Jay
03	Shivaananda Yogi	29	Akhanda Raam Raam
04	Mahamantra	30	Jaya Jagad Ambe Ma Durga
05	Soham Soham Shivoham	31	Shrie Krishna Chaitanya
06	Gate Gate Para Gate	32	Hare Moeraare
07	Raama Raama Raama	33	Jai Hanuman Jai Hanuman
08	Hari Naaraayana Hari	34	Shri Krishna Govinda
09	Shivaananda Paahimaam	35	Jaya Gaurie Shankara
10	Hari Om	36	Jaya Ambe
11	Toemi Bhaja Re Mana	37	Jaya Devie Maataa
12	Satyam Gnyanam	38	Shrie Raam Jaya Raam
13	Anjaneya Vhira Hanuman	39	Om Kaali Jaya
14	Om Shakti Om Shakti	40	Shrie Raam Jaya Raam
15	Krisnam Visnum Sriedharam	41	Chamundaye Kali Ma
16	Vira Maruti	42	Shrie Raam Jaya Raam
17	Krishna Moekoenda Janaardana	43	Sivaaya Siva
18	Shrie Krishna Chaitanya	44	Jaya Hanoemaan Jaya
19	hridaya arunachala	45	Jaya Goeroe Jaya Goeroe
20	Shrie Krishna Govinda	46	Aroenaachala Shiva
21	Om Lakshmi Om Lakshmi	47	Naaraayana Namō
22	Sharanam	48	Hey Shiva Shankara
23	Aatma Raama	49	Love
24	Param param param Jyoti	50	Rejoice
25	Namaste	51	Rasulu Allah
26	Sivanandana satchidanandana		

