

Kundalini Joga: Uzdrawianie z Siri Gaitri Mantrą

medytacja oryginalnie nauczana przez Yogi Bhajan latem 1973 roku



Usiądź w Pozycji Łatwej z lekkim Jalandhar bandh (zamknięciem szyi).

Mudra: Łokcie wygodnie opierają się na żebrach. Wyciągnij przedramiona na zewnątrz pod kątem 45 stopni względem centrum ciała. Dłonie są płaskie zwrócone wnętrzem do góry, nadgarstki są cofnięte to tyłu, palce połączone, kciuki szeroko odchyłone. Świadomie utrzymuj płaskie dłonie podczas medytacji.

Mantra: Mantra składa się z ośmiu podstawowych dźwięków.

Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung

Wciągaj Punkt Pępka z mocą na *So* i *Hung*. Zauważ, że *Hung* nie jest długie i przeciągane. Utnij je z mocą kiedy wciągasz pępek. Wibruj jeden kompletny cykl całej mantry, następnie weź głęboki wdech i powtórz cykl. By wibrować tę mantrę poprawnie, pamiętaj by poruszać w pełni ustami na każdy dźwięk.

Odczuwaj rezonans w ustach i rejonie zatok.

Pozwól swojemu umysłowi koncentrować się na właściwościach, które są przywoływane przez kombinację dźwięków.

Czas: Wibruj z mocą przez 11-31 minut.

By zakończyć: Weź głęboki wdech i zatrzymaj na wdechu, kiedy ofiarowujesz uzdrawiającą modlitwę wizualizując osobę (w tym siebie), którą chcesz uzdrowić, która jest w pełni zdrowa, promienna i silna. Wyobrażaj sobie tę osobę całkowicie pochłoniętą w uzdrawiającym, białym świetle, całkowicie uzdrowioną. Zrób wydech. Weź kolejny głęboki wdech, zatrzymaj na wdechu i ofiarowuj swoją uzdrawiającą modlitwę. Następnie unieś ręce wysoko i energicznie wytrząśnij zwoje rąk i palce.

Kundalini Joga: Uzdrawianie z Siri Gaitri Mantrą

Komentarz

Niektóre mantry powinny być miłowane jak najbardziej rzadki i piękny klejnot.

Siri Gaitri Mantra (jest to również *Siri Mantra* i *Sushmuna Mantra*) jest takim klejnotem.

Jest wyjątkowa i zawiera promienną energię Kosmosu, tak jak klejnot zawiera światło słońca. Tak jak klejnot może być umieszczana w wielu różnych konfiguracjach, dla różnych celów i okazji.

Kiedy Yogi Bhajan podzielił się tą technologią, dał nam serie medytacji, które używają wewnętrznej dynamiki tej mantry. Jeżeli mistrzowsko opanujesz którąkolwiek z tych praktyk, będziesz wynagrodzony uzdrowieniem i uważnością.

Ta mantra jest nazywana Suchmuna Mantra. Ma osiem dźwięków, które stymulują przepływ kundalini do centralnego kanału w kręgosłupie i w czakrach. Kiedy to się wydarza, zazwyczaj występuje potężna metaboliczna regulacja do nowego poziomu energii w ciele. Mózg jest również zaangażowany. Dźwięki równoważą pięć stref lewej i prawej półkuli mózgu by aktywować Umysł Neutralny.

Mantra używa strumienia dźwięku. Dźwięki tworzą konfrontację energii.

Raa oznacza energię Słońca: silną, jasną i gorącą. Energetyzuje i oczyszcza.

Maa jest energią Księżyca. Jej właściwości to przyjmowanie, chłód i odżywianie.

Daa jest energią Ziemi. Jest bezpieczna, osobista, jest podstawą działania.

Saa jest bezosobową Nieskończonością.

Kosmos wraz ze wszystkimi otwartymi wymiarami i całkowitością jest Saa.

Następnie mantra powtarza dźwięk; to powtórzenie jest punktem zwrotnym. Pierwsza część mantry jest wznosząca i rozszerza się ku Nieskończoności. Druga część mantry obraca te najwyższe właściwości i najbardziej subtelny eter, i sprowadza je z powrotem w dół. Przeplata eter i ziemię!

Saa jest bezosobową Nieskończonością. Następnym dźwiękiem to

Say który oznacza całkowite osobiste doświadczenie. Jest to uświęcone uczucie "Ty"; jest ucieleśnieniem Saa.

So jest osobistym odczuciem łączenia się i Tożsamości.

Hung jest Nieskończonością, wibracją i rzeczywistością.

Dwie właściwości razem (So i Hung) znaczą "Ja jestem Tobą".

Kiedy wibrujesz tę mantrę dokonujesz cyklu energii i przechodzisz przez obwód czakr. Rośniesz ku Nieskończoności, następnie odwracasz sprzężenie skończonego i nieskończonego w Saa.

Wtedy odwracasz z powracasz do ucieleśnienia i czystości.

źródło: <http://www.libraryofteachings.com/>

tłumaczenie: jogazdrowia.pl



2016: Czwarta Sutra Ery Wodnika

Rozumiejac bez współczucia, nie zrozumiesz tych czasów