

РА МА ДА СА (лечебна медитация Сири Гаятри мантра)



Поза: проста поза (с кръстосани крака), непълна ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА (гърлен ключ).

Разбира се, позицията на ръцете в тази медитация също има значение. Ние държим дланите по такъв начин, че те са точно отворени и насочени към небето, като по този начин създават определена "площадка за кацане" за потока енергия отвън. Дланите са отворени за приемане, но това не е „просещ жест“, който често се среща в медитациите. Ако обърнете внимание на ъглите, можете да видите много ясна геометрия, изглежда като добре обмислена "схема за прием на енергия", при това специфична енергия от определен вид. Също така изнесенният встрани палец, който символизира Егото, изглежда позволява да се „отведе“ встрани нашето Его, за да остане съзнанието чисто.

Мудра: лактите са притиснати от страни, така че е удобно да държат ръцете в сгънато положение. Ръцете от лакътя до китката се повдигат на страни под ъгъл 45 градуса спрямо тялото. Дланите са отворени и гледат точно нагоре (сякаш поддържат тавана). Всички пръсти, с изключение на големия, са събрани. Големите пръсти са отделени встрани.

Очи: затворени и фокусирани в точката между веждите, или леко отворени и фокусирани върху върха на носа. Ако правите медитация със свещи - погледнете през леко отворените очи към пламъка на свещта.

Мантра: РА МА ДА СА СА СЕ СО ХАНГ

Техника на изпълнение: произнесете мантрата, фокусирайки се върху звуковия поток. Следете артикулацията, изричайте звуците много ясно, с изключение на последния звук "ХАНГ". Технически звучи "НГ" е носов звук, той не трябва да пее ясно, но трябва просто с помощта на звука да се създава на вибрация (това позволява да се осъществи на "микро-масаж" на вътрешните органи, подобряване на микроциркулацията, стимулира се епифизната жлеза). Пейте така, че ясно да усещате звуковия резонанс в устната кухина и максиларните синуси. По този начин, когато пееш звука на "HANG" не трябва дълго да се проточва носовото "нг".

На "СО" и "ХАНГ" енергично придърпвайте пъпния център.

Мислено се съсредоточете върху качествата, генерирани от тези комбинации от звуци. Ако е възможно, използвайте визуализация:

- когато пеете сричка **РА**, представете си, че я "пеете направо" от себе си, обръщайки се към енергията на Слънцето и мъжката енергия на рода си (баща, дядо, брат).
- когато пее сричка **МА**, представете си, че я "пее в ляво" от себе си, обръщайки се към енергията на Луната и женската енергия на рода си (майка, баби, сестри).
- когато пеете сричката **ДА**, представете си, че все едно черпите енергия от Земята, обръщайки се към своите корени, енергията на целия си огромен Род, на всички поколения.
- когато пеете сричката **СА**, си представяйте, че цялата енергия на Слънцето, Луната и Земята, която сте събрали, като птица я освобождавате нагоре, в небето, изпращайки своето "искане" в космоса.
- когато пеете сричка **СА** за втори път, си представяйте, че цялата мощ, сила и Космоса се спускат върху Вас, пропиват Ви и проникват във Вашето същество при пеенето на **СЕ(Й) СО ХАНГ**.

Време: започнете с 11 минути, като постепенно продължете до 31 минути. При групови практики пеем мантрата за 62 минути.

Завършване: Задръжте ръцете си в същата позиция, поемете дълбоко въздух. Задръжте дъха си и мислено поискайте изцеление за човека, който се нуждае от него (или за себе си). Представете си го здрав, изпълнен със сила и щастлив. Нарисувайте във въображението си как го залива поток от прозрачна бяла светлина, под който е напълно изцелен. Направете пълно издишване. Отново поемете дълбоко дъх, задръжте дъха си и мислено помолете за изцеление отново. Издишайте, вдигнете ръцете си и хубаво ги разтръскайте.

Бъдете здрави и щастливи!

Изтегли мантрата от тук!