

Медитация - Лечебният кръг на Тантра (Meditation - The Healing Ring of Tantra)



Лечебният кръг може да се използва за генериране и насочване на огромна лечебна енергия към всеки човек: член на кръга, някой на далечно разстояние или някой, разположен в центъра на кръга. Участниците трябва да съсредоточат ума си, да слушат и да се оставят да бъдат изпълнени със звука, настройвайки се към звука и след това да отговарят.

Единадесет или повече души седят в кръг в удобна позиция с кръстосани крака. Оформете непрекъснат кръг, като се държите за ръце. Дясната длан на всеки е над дланта на човека в съседство, а лявата – под дланта на човека от ляво на него.

Тази медитация във всеки един от формите трябва да се прави само в дните на Пълнолуние, Новолуние и единадесетия ден от Новолунието, при минимум единадесет души. По време на медитацията кръгът никога не трябва да бъде прекъсван по някаква причина.

Очи: Очите са затворени. Концентрирайте се върху гръбначния стълб.

Мантра: Мантрата обикаля кръга, като всеки човек се включва, за да я изпее силно и монотонно, на което отговарят всички членове на кръга – всички останали повтарят мантрата:

Уа-Хей-Гуру (Wha-Hay Guroo). **Уа** (Wha) и **Хей** (Hay) имат по 1 такт, а **Гуру** (Guroo) има 2 такта.

След това произнасящият казва тихо **Сат Нам** (Sat Naam), а лицето, което седи отляво на произнасящият става следващият.

Мантруването продължава по посока на **ОБРАТНА на часовниковата стрелка** около кръга. Поддържайте постоянен ритъм.

Дишане: Вдишайте, докато мантрата се напява от произнасящият я и издишайте, докато напяват мантрата в отговор.

Време: Практикувайте **поне 11 минути и не повече от 31 минути**.

Накрая: Вдишайте дълбоко, издишайте, повторете още веднъж.

***Спирален формат:** Друг начин да направите тази медитация е с участници, разположени в спирала. Участниците се хващат за ръце, редуващи се в противоположни посоки. Лявата ръка на един човек ще държи лявата ръка на лицето вляво; дясната ръка към дясната ръка на човека отдясно. Ако има хора от двата пола, местата в спиралата трябва да се редуват между мъже и жени. Индивиди от един и същ пол могат да завършат външната опашка на спиралата. Човекът, седнал в центъра на спиралата, ако е възможно, трябва да бъде жена. Човекът, седнал в центъра и този, който е в най-външното положение на спиралата, трябва да държи дланите на всяка от свободните си ръце обърнати нагоре, за да се свърже с Безкрайността. Мантруването започва с човека, седнал в центъра, и преминава към следващия човек в спиралата, докато накрая мантрува най-външният човек. След това мантруването се връща към човека в центъра.

От: KRI International Teacher Training Manual Level 1