

Hét hullámos "Szat Nám" meditáció

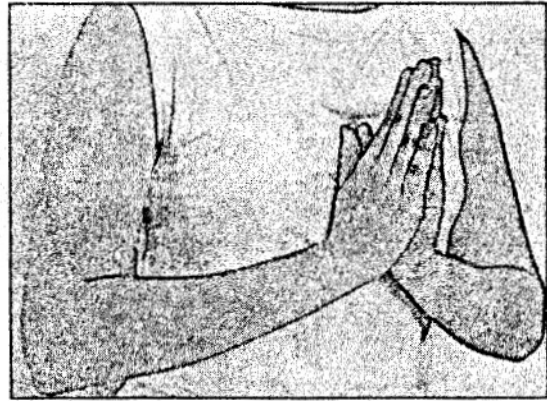
Ülj könnyű ülésben enyhe dzsalandár bandhával.

SZEMEK HELYZETE: A szemek zárva vannak, felfelé összpontosítanak a szemöldökpontra.

MUDRA: Tedd össze a két tenyered ima pózba a mellkas közepénél. A hüvelykujjak a szegycsont közepét érintik

MANTRA:

SZAT NÁM



LÉGZÉS ÉS MANTRA: Mély belégzés, összpontosíts a légzésre.

Kilégzéskor zengesd a mantrát a hetes szabály szerint (az árapály törvénye). Zengesd a "SZAT"-ot hat hullámban, a "NÁM" legyen a hetedik. Minden egyes hullámmal vezesd át a hangot az egyes csakrákon keresztül, a gerinc alján, az első csakrával kezdve. A "NÁM" zengetése közben hagyd az energiát és a hangot a fejed tetején levő hetedik csakrából kiáramolni az aurán keresztül a végtelenségbe. Miközben a hang áthatol az egyes csakrákon, az azoknak megfelelő fizikai területeket óvatosan húzd be vagy összpontosíts rájuk. Az első ilyen központ a végbélnyílás, a második a nemi szervek, a harmadik a köldökpont, a negyedik a szív, az ötödik a torok, a hatodik a szemöldökpont, a hetedik a fejtető.

IDŐ: Végezd 11-31 percig.

MEGJEGYZÉSEK

Ha ezt a meditációt legalább napi 31 percre fel tudod építeni, megtisztítja az elmédet, ahogy az óceán hullámai átmoszák a homokos partot. Ez egy bidzs (mag) mantra meditáció. A bidzs mantrák, mint a "Szat Nám" meditáció olyan hangokat tartalmaznak, melyek képesek teljesen átrendezni a viselkedési mintákat. Mindannyiunknak megvannak a viselkedési mintái, melyek nélkül nem tudnánk működni. Előfordul azonban, hogy nem kívánatos mintákat rögzítettünk. Ha változol, ezeket a mintákat is meg akarod változtatni. A "SZAT NÁM" mantra itt leírt zengetésével aktiválhatod az elme olyan energiáját, mely a szokásokat törli, illetve létrehozza.

Ez a meditáció jó bevezetés a kundalini jógába. Megnyitja az agyat az új tapasztalatok számára. A régebbi gyakorló is meditálhat ezen a módon, különösen azért, hogy letisztítsa egy zaklatott nap hatásait, mielőtt egy másik mély meditációba merülne. A mantra zengetése után nyugodt, ellazult és derűs leszel.