



СИРЕ ГАЙТРИ МАНТРА ПРАНАЯМА

Поза: Легкая поза с прямым позвоночником.

Глаза: Сосредоточены на точке бровей.

Мантра: Раа Маа Даа Саа Саа Скажи Со Хунг.

Эта мантра воспевается с тем же ритмом и перегибом, что и мантра Киртана "Саа Таа Наа Маа". Когда скандируют, рот должен играть на полную катушку. Это также должно быть осознание языка, так как он касается определенных точек во рту. Это очень тонкая наука. Это мантра Шушмуны. Это лечебная мантра.

Мудра: С этой мантрой используются две мудры: левая рука покоится в правой, ладони вверх. Большие пальцы касаются, а руки лежат на коленях. Поверните руки в обратную сторону для мужчин: большой палец правой руки, направленный вниз, зацепляется за большой палец левой руки. Левая рука затем кулаком закрывает оба больших пальца, а правая рука закрывает заднюю часть левой руки и обе руки остаются на коленях. Поверните руки вспять для женщин.

Дышите:

- 1- саморегулирующееся дыхание. После скандирования на короткое время скорость дыхания будет установлена автоматически. Для исцеления используйте руку (любую) и проецируйте энергию от нее на исцеление. Всегда молитесь Богу, чтобы Вы были чистым каналом исцеления. Никогда не используйте эту энергию в сексуальных или эгоцентрических целях.
- 2- Праан Арти Праанаям. Глубоко вдыхайте через нос одним вздохом. Выдохните, как вы скандируете. Это выведет вас из депрессии.
- 3- Ситали (Сеталли) Арти Праанаям. Вдохните через закрученный язык, выдохните, как вы скандируете. Один цикл с пятисекундным дыханием занимает 15 секунд.
- 4... Трикути Арти Праанаям. Вдохните через нос, мысленно читая мантру 3 раза. Задержите дыхание, пока мысленно читаете мантру 3 раза. Выдохните, пока мысленно читаете мантру 3 раза. Повторите. Это высшая форма пранаям.
- 5- Chou Pad Artee Praanayam, что переводится как "на четвертой ступени я нахожу Бога". На вдохе (в носу) повторите мантру 4 раза. Задержите дыхание и повторите 4 раза. Задержите дыхание и повторите 4 раза. С 8 частями до мантры, что дает в общей сложности 128 частей на один цикл дыхания. Лучший способ попрактиковаться в этом пранаям и Трикути Арти Праанаям - с помощью записи. По возможности запишите пение собственным голосом, а затем мысленно произнесите его вместе с записью по мере того, как вы делаете дыхание.
- 6- Сарро Нари Сунни Праанаям. Вдохните с Sitali Praanayam 8 мазков. Выдохните через нос, в 8 частях. Мантра Сири Гайтри сопровождает дыхание. Вдох (Sitali Praanayam) Раа Маа Даа Саа Саа Скажи Со Ханг, и выдох (нос) Раа Маа Даа Саа Скажи Со Ханг.

Это очистит все каналы существ.

Время: 11-31 минуты



©Kundalini Research Institute

• communityhealingmeditation.com •
• communityhealingmeditation@gmail.com •