

Curare con il Siri Gaitri Mantra

Originariamente insegnato da Yogi Bhajan nell'estate del 1973

Sedetevi in Posizione Facile, con un leggero jalandhar bandh.

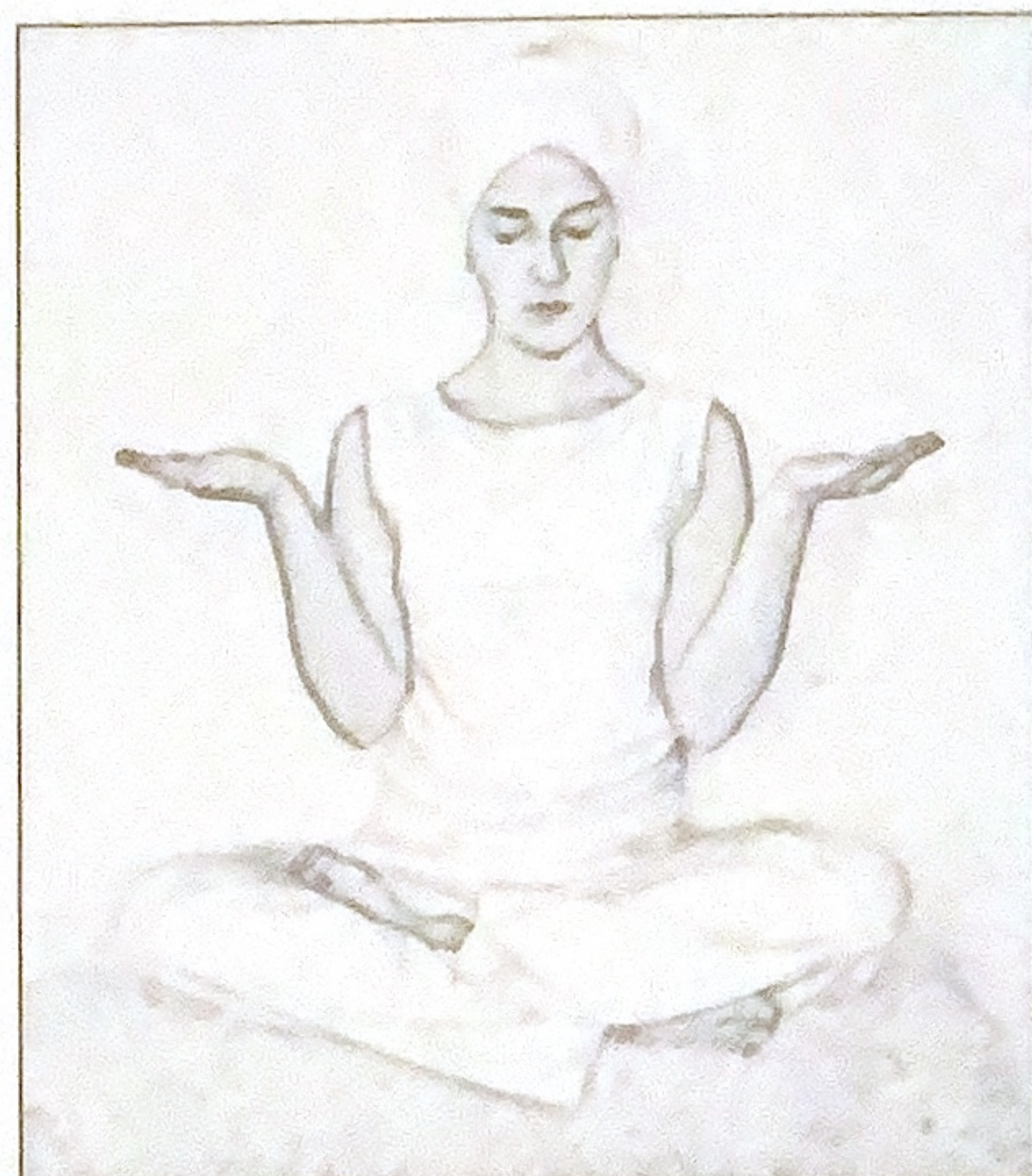
MUDRA: Piegare i gomiti in maniera comoda contro le costole. Distendete gli avambracci in fuori a un angolo di 45° dal centro del corpo. I palmi sono piatti e rivolti verso l'alto, i polsi spinti indietro, le dita unite e i pollici allargati. Tenete sempre i palmi piatti durante tutta la meditazione.

MANTRA:

Il mantra consiste di otto suoni basilari:

RAA MAA DAA SAA, SAA SE SO HANG

Spingete il Punto dell'Ombelico in dentro con forza su **SO** e **HANG**. **HANG** non è lungo né allungato. Tagliatelo con forza mentre tirate in dentro l'ombelico. Vibrare un ciclo completo dell'intero mantra, poi ispirate profondamente e ripetete. Per vibrare questo mantra in maniera corretta, ricordate di muovere completamente la bocca a ogni suono. Sentite la risonanza nella bocca e nei seni nasali. Fate sì che la vostra mente si concentri sulle qualità evocate dalla combinazione dei suoni.



TEMPO: Vibrare forte per 11-31 minuti.

PER FINIRE: Ispirate profondamente e sospendete il respiro come se offriste una preghiera di guarigione, visualizzando la persona che desiderate curare (incluso voi stessi) totalmente sana, radiante e forte. Immaginate l'altra persona completamente avvolta da una luce bianca guaritrice, completamente curata. Poi espirate e ispirate di nuovo profondamente, sospendete il respiro e offrite la vostra preghiera. Poi alzate in alto le braccia e scrollate con forza mani e dita.

COMMENTI

Alcuni mantra devono essere custoditi come le gemme più rare e belle. Il Siri Gaitri Mantra (è sia un Siri Mantra sia un Sushmana Mantra) è proprio una scoperta. È unico e cattura l'energia curativa radiante del Cosmo come una gemma cattura la luce del sole. Come una gemma può essere incastonato in qualsiasi modo per diversi scopi e occasioni. Quando Yogi Bhajan ha condiviso questa tecnologia ci ha dato una serie di meditazioni che usano le dinamiche interne di questo mantra. Se avete la padronanza di ognuna di queste pratiche, sarete premiati con la cura e la consapevolezza.

Il mantra è chiamato Sushmana Mantra. Ha otto suoni che stimolano la kundalini a fluire nel canale centrale della spina dorsale e nei chakra. Quando questo accade si verifica anche un enorme adattamento del metabolismo verso il nuovo livello di energia nel corpo. Anche il cervello è coinvolto. I suoni equilibrano le cinque zone degli emisferi destro e sinistro del cervello per attivare la Mente Neutra. Il mantra usa una corrente sonora. I suoni creano una giustapposizione di energie.

RAA significa l'energia del Sole: forte, brillante e calda. Energizza e purifica.

MAA significa l'energia della Luna. È una qualità della ricettività, della freddezza e del nutrimento.

DAA significa l'energia della Terra. È sicura, personale e la base delle azioni.

SAA significa l'Infinità impersonale. Il cosmo in tutte le sue dimensioni aperte e nella sua totalità è **SAA**. Poi il mantra ripete il suono: questa ripetizione è un punto di svolta. La prima parte del mantra è ascendente ed espande verso l'Infinito. La seconda parte del mantra si impenna sulle qualità dell'etere più elevato e più sottile e le riporta indietro. Unisce etere e terra! **SAA** è l'Infinità impersonale. Poi vengono:

SE, che è la totalità dell'esperienza ed è personale. È il sentimento di un "Tu" sacro. È l'incarnazione di **SAA**.

SO è il senso personale della fusione e dell'identità.

HANG è l'Infinito, che vibra ed è reale. Le due qualità insieme (**SO e HANG**) significano: "Io sono Te".

Quando vibrare questo mantra completate un ciclo di energia e attraversate il circuito dei chakra. Crescete verso l'Infinito, poi convertite il legame di finito e Infinito sul **SAA**. Poi tornate indietro all'incarnazione e alla miscela di purezza.