

Что делает мантра?

- Настраивает ум на практику, соединяет с учителями, мастерами дисциплины.
 - Сочетание звуков мантры приводит к измененному состоянию сознания.
 - Готовит вас к практике духовно и физически.
 - Создаваемая вибрация активирует лобные доли мозга и ретикулярную формацию, стимулирует гипофиз.
 - мантра записывает в бессознательное сообщение о том, что "пора настроиться, дальше будет практика! ", на что все системы организма моментально реагируют: меняется состав крови и активность нервной системы. По этой причине со временем ее сила будет увеличиваться. Мантры важно петь правильно. Как это делать вы поймете, послушав аудио и посмотрев видео. Существуют специальные практики в которых пение мантр занимает особенное место. В нашем же случае – это только подготовка физическая и духовная к упражнениям, а также обозначение завершения практики.
- Всего нужных нам мантр три: две поем перед занятием и одну после упражнений.

МАНТРЫ ДЛЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЯ

(их всего две) ВЫГЛЯДЯТ ТАК:

1.ОНГ НАМО ГУРУ ДЕВ НАМО (Ади-мантра) (три раза)

2. АД ГУРЕЙ НАМЕ

ДЖУГАД ГУРЕЙ НАМЕ

САТ ГУРЕЙ НАМЕ

СИРИ ГУРУ ДЕВЕЙ НАМЕ (Мангала Чарн мантра) (три раза)

МАНТРА В КОНЦЕ ЗАНЯТИЯ:

САТ НАМ (поем СА-А-А-А-А-А-А-А-А-Т НАМ) (три раза)

Расшифровка мантр.

Пение мантр перед началом упражнений защищает от опасностей кундалини, настраивает на работу, позволяет собрать себя для практики, чтобы ум меньше отвлекал вас.

1.ОНГ НАМО ГУРУ ДЕВ НАМО (Ади-мантра) (три раза)

Эта мантра называется иницилирующей,

она открывает защитный канал энергии для Кундалини йоги.

Краткий перевод : Я преклоняюсь перед высшим сознанием.

ОНГ - это созидательная энергия бесконечности, ощущаемая в проявлениях и действиях. Это - вариант космического слога ОМ, который используется для обозначения Бога в абсолютном, или непроявленном состоянии. Когда Бог творит и действует как Созидатель, Его имя ОНГ.

НАМО имеет тот же корень, что и слово Намасте, означающее "почтительное приветствие". Так в Индии выражают уважительное приветствие, при этом ладони складываются и подносятся к груди или ко лбу и делается поклон.

Вместе ОНГ НАМО означает "Я взываю к бесконечному созидательному сознанию"; вы открываетесь высшему сознанию, которое открывает все действия.

ГУРУ - учитель, или воплощение мудрости, которую ищет человек.

ДЕВ означает "божественный" в неземном сокровенном смысле.

НАМО, завершающее мантру, подтверждает почтительность и смирение преданного.

В целом ГУРУ ДЕВ НАМО означает "Я взываю к божественной мудрости"; таким образом вы просите свое высшее Я направить вас на использование знания и энергии, исходящие от космического Я.

2. АД ГУРЕЙ НАМЕ

ДЖУГАД ГУРЕЙ НАМЕ

САТ ГУРЕЙ НАМЕ

СИРИ ГУРУ ДЕВЕЙ НАМЕ (Мангала Чарн мантра) (три раза)

Эта мантра служит для защиты. Когда мы поем ее, она окружает ауру защитным светом.

Вас ведут из самого истока и начала через каждое мгновение вашего опыта. Эта мантра рассеивает облака сомнений и открывает нас руководству и защите. Она окружает наше магнитное поле защищающим светом.

Перевод мантры:

Я кланяюсь изначальной мудрости.

Я кланяюсь мудрости, идущей через века.

Я кланяюсь истинной мудрости.

Я кланяюсь великой незримой мудрости.

САТ НАМ (поется СА-А-А-А-А-А-А-А-А-Т НАМ) (три раза)

Эта мантра универсальна и применяется в других видах йоги. Она закрывает пространство.

Эта мантра передает звуковое воплощение самой Истины:

САТ - Истина - реальность того, что есть;

НАМ - имя - "идентичность, тождественность", вибрации, которые создают то, что является именем.

Краткий перевод мантры - "я есть истина".

Мантру можно петь в соотношениях: 8:1 или 35:1, т.е. время пения САТ в 8 или в 35 раз больше, чем время пения НАМ.

Эту мантру можно петь для уравнивания и сглаживания ментальной энергии. Это дает вам ощущение реальности.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

При пении мантр вы должны сидеть с прямым позвоночником, ладони рук сложены так, чтобы большие пальцы касались грудины. Мантры можно петь с закрытыми глазами.