



Usi d w Pozycji Łatwej, z lekk jalandhar bandh (zamek szyi).

Mudra:

Utrzymuj kr gośłup prosty. Wyprostuj r ce w łokciach, nadgarstki wystaj poza kolana. Utwórz Buddhi Mudr w obu dłoniach (kciuki stykaj si małymi palcami). Pozostałe palce pozostaj wyprostowane. B d całkowicie nieruchomy, fizycznie i mentalnie, spokojny niczym ocean. Je eli słuchasz nagrania mantry, przed czantowaniem wsłuchuj si w mantr przez 1 minut . Wyczuj rytm, a nast pnie doł cz do mantry.



Mantra:

SAA RAY SAA SAA, SAA RAY SAA SAA
SAA RAY SAA SAA, SAA RUNG
HAR RAY HAR HAR, HAR RAY HAR HAR
HAR RAY HAR HAR, HAR RUNG

Czas:

Kontynuuj przez 11-31 minut.

Komentarz:

Antar Naad Mudra jest medytacj , która otwiera czakry na pełny efekt ka dej innej mantry.

Ta mantra wyczula Ci na wpływ wewn trznego przepływu d wi ku. Jest podstaw dla wszystkich mantr.

Pierwotnie, praktyka mistrzostwa w mantrze wymagała, aby osi gn mistrzostwo w tej mantrze przed praktyk jakiegokolwiek innej mantry.

Ezoteryczna struktura tej mantry jest kodem jaki reprezentuje ka dy z jej d wi ków oraz rytm, który przeplata je tworzc spójny i pot ny efekt.

SAA oznacza Niesko czono , totalno , Boga.

Nale y do ywiołu Eteru.

Jest pocz tkiem i ródłem innych oddziaływa .

Jest subtelne.

HAR jest kreatywno ci ywiołu Ziemi.

Ziemia jest "g stym" ywiołem, sił przejawiania si .

Har jest namacalne i uto samione.

Te d wi ki przeplataj si , by nast pnie odwzorowa si poprzez d wi k **UNG**, d wi k całkowitej totalno ci.

Ten d wi k ma wymiar d wi ków AUM czy ONG.

Ka dy, kto praktykuje t mantr ma zagwarantowan pomy lno , kreatywno i ochron przed atakami.

Ta mantra daje now moc twoim słowom.

Przynosi powodzenie, nawet je eli jeste łajdakiem.

