

Meditace od šamanů ze Sibíře

Uveřejnil(a) Sylva

Úterý, 08 Listopad 2005 17:27

Tyto meditace se k nám dostaly od účastnice tohoto semináře. Markéta je přeložila, a tak se o ně s vámi můžeme podělit. Nechť přinesou harmonii do vašich dní.

Meditace KATA:

Řekněte nahlas mantry, které vás propojí s vašimi čakrami od shora dolů:

„AHARÁTÁ, SAMPÓ, BUAGÍR, ILLÁ, TARA, HÁRÁ, HUM“

1)

Sedněte si na kolena s rovnými zády, uvolněte se, ruce položte na stehna.

Pro propojení s Guru Var Avera, (zakladatel této školy), je nutné zazpívat mantru této duchovní školy: „OM ATSARJA VAR AVERA INLIRANGA JAHRATARA AHASHAMBHU ITAHAHUM!“

Meditace od šamanů ze Sibíře

Uveřejnil(a) Sylva
Úterý, 08 Listopad 2005 17:27

2)

Jakmile se propojíte se zakladatelem této meditace, ucítíte jeho nekonečnou laskavost, sílu a vlastní potenciál. Nadechněte se, ukloňte se dolů hlavou a ruce spusťte na zem. Prožijte příliv a žehnání vesmírné energie. Znovu řekněte mantru: „OM ATSARJA VAR AVERA INLIRANGA JAHRATARA AHASHAMBHU ITAHAHUM!“

Pomalou a nenásilně se nadechněte a postavte se.

3)

Koncentrujte se na temeno hlavy – 7. čakru Sahasrata- a zpívejte AHARÁTÁ

Koncentrujte se na střed čela – 6. čakru Ajna – a zpívejte SAMPÓ

Koncentrujte se na spodní část krku – 5. čakru Vishudha – a zpívejte BUAGÍR

Koncentrujte se na střed prsou – 4. čakru Anahata – a zpívejte ILLÁ

Koncentrujte se na váš solar plexus – 3. čakru Manipura - a zpívejte TÁRÁ

Koncentrujte se na podbřišek – 2. čakru Svatistanu - a zpívejte HARA

Meditace od šamanů ze Sibíře

Uveřejnil(a) Sylva
Úterý, 08 Listopad 2005 17:27

Koncentrujte se na spodek pánve (kostrče) – 1. čakru Muladhara - a zpívejte HUM

V každé čakře třete o sebe rychle dlaně, v čakrách 7-4 s dlaněmi vzhůru, 3. čakře s dlaněmi směrem ven od sebe, 2. čakra dlaně směrem dolů, u 1. čakry dáme v rovině kyčlí ruce od sebe s dlaněmi dozadu.

Pokračujeme 3. dalšími pozicemi. Všechny pozice je potřeba dělat prudce a energicky spolu s ostrými hlasitými výkřiky HA!:

3. pozice – „sebe-izolace“:

Postavte se s chodidly od sebe na šířku ramen. Překřížte lokte na prsou a položte dlaně na ramena (levou na pravé rameno a pravou na levé...). Soustředte se ne celé tělo. Představte si, že vaši auru stáčíte a stahujete dovnitř k sobě a cítíte její záření uvnitř vašeho těla.

Meditace: „ Já jsem Aharata Karatek. Jsem oddělený od celého světa, od všech vnějších vlivů, jsem sám tváří v tvář Absolutnu“.

2. pozice – „cesta k oknu vyšších dimenzí“:

Nejdříve zvedněte pravou ruku s dlaní ohnutou v zápěstí a směřující vzhůru, zároveň s tím otočte pravou nohu chodidlem dovnitř. Potom zvedněte levou ruku s dlaní ohnutou v zápěstí a směřující vzhůru, zároveň s tím otočte levou nohu chodidlem dovnitř. Koncentrujte se na pocity energetických vln tlačících na vaše dlaně shora z vyšších astrálních sfér.

Meditace: „Držím své ruce a prosím o pomoc vyšších vesmírných sfér. Cítím jejich sílu, velikost a nekonečnost.“

3.pozice – „tvoření energetického míče“:

Nohy nyní otočte obě najednou chodidly směrem ven a ruce obě ponechte stále nahoře a otočte dlaněmi a prsty kolmo vzhůru k nebi. Koncentrujte se na energetický míč, který vzniká v prostoru mezi dlaněmi. Energetické paprsky z „míče“ září na temenní čakrou SAHASRATA a poté stékají dolů osou po páteři.

Meditace: „Vytvořil jsem tento energetický míč z nejvyšších vesmírných energetických polí, nyní je můj“.

SITA RAMA RITUAL:

Meditace od šamanů ze Sibíře

Uveřejnil(a) Sylva
Úterý, 08 Listopad 2005 17:27

Sita Rama ritual harmonizuje rodinné vztahy mezi manželi a také navzájem mezi rodiči a dětmi.

Princezna SITA a princ RAMA jsou hrdinové indického eposu RAMAYANA.

SITA a RAMA byli dvě duše tak hluboce do sebe zamilované, že se vzájemně propojili v jednu jedinou duši. Stalo se tak díky hluboké intenzitě jejich vzájemné lásky a duchovní jednoty.

Každý pohyb směrem doprava je princ RAMA, zatímco každý pohyb doleva je princezna SITA. Pozice modlícího se dlaněmi na prsou vyjadřuje jejich totální spojení. Každý pohyb je spojen s rytmem dechu.

1)

NAMASTE – jednota:

Postavte se s dlaněmi na středu prsou – srdci. Chodidla jsou u sebe a okraje se dotýkají. Prociťte vaše nohy uzemněny a propojeny se Zemí. Dýchejte hluboce a rytmicky nosními dírky. Soustředte se na své srdce a buďte v propojení s vaším fyzickým a duchovním Já, s energií Jin a Jang - s Idou a Pingalou, vaším ženstvím a mužstvím ve vás. Vydechněte.

2)

Meditace od šamanů ze Sibíře

Uveřejnil(a) Sylva
Úterý, 08 Listopad 2005 17:27

RAMA – síla:

Položte vaši pravou ruku s nataženými prsty a dlaněmi na pravý bok a nadechněte se a zvedněte vaši levou paži nahoru vedle ucha. Ukloňte se do pravouhlého úhlu od kotníků po konečky prstů doprava tak, že levá paže bude zahnutá přes hlavu doprava. Pravé předloktí vodorovně se zemí položené dlaní na boku, s aktivními sevřenými prsty. Nadechněte se. Dýchejte hluboce 10x v této pozici, anebo alespoň pokud je to pohodlné. Zůstaňte v úklonu napravo, nadechněte se a natáhněte obě paže kolem obou uší a zároveň v této pozici protahujte páteř. Na závěr se s nádechem narovnejte.

3)

SITA – pružnost:

Nyní se nadechněte spolu se záklonem. Zakloňte se s nataženými pažemi za sebe a prohněte se vzad od kostrče po konečky prstů. Jakoby se prodlužte od stydké kosti přes temeno hlavy. Drže u sebe paralelně chodidla a procíťte uzemnění, celé nohy jsou aktivní. Dýchejte hluboce a protahujte se. Vydržte v pozici 10 hlubokých nádechů a výdechů, anebo alespoň pokud je to pohodlné. Na závěr se s nádechem narovnejte zpět do stoje.

4)

SITA - trpělivost:

Meditace od šamanů ze Sibíře

Uveřejnil(a) Sylva
Úterý, 08 Listopad 2005 17:27

Položte vaši levou ruku s nataženými prsty a dlaněmi na levý bok a nadechněte se a zvedněte vaši pravou paži nahoru vedle ucha. Ukloňte se do pravouhého úhlu od kotníků po konečky prstů doleva tak, že pravá paže bude zahnutá přes hlavu doleva. Levé předloktí vodorovně se zemí položené dlaní na boku, s aktivními sevřenými prsty. Nadechněte se. Dýchejte hluboce 10x v této pozici, anebo alespoň pokud je to pohodlné. Potom se s nádechem narovnejte a ponechejte obě paže nahoře v blízkosti obou uší jakoby prodlužující páteř.

5)

RAMA – rozhodnutí:

Vydechněte. Ukloňte se dolů, nohy natažené a tělem se co nejvíce přilepte na stehna, pravou ruku ponechte na kostrči. Levá paže je natažena směrem dolů, překříží nohy směrem napravo a levá ruka se zprava zachytí pravého lýtka. Ponechte obě chodidla na zemi, protahujte zadní část stehna a lýtek a zaměřte se na kostrč směřující vzhůru do nebe. Zároveň prodlužujte (protahujte) směrem dolů celou páteř a zaměřujte se na temeno hlavy směřující k zemi. Podívejte se zespoda na oblohu, v této pozici zůstaňte a dýchejte zhluboka 10x, anebo alespoň tak dlouho, dokud je to příjemné. Potom se v úklonu nadechněte s oběma pažemi visícími dolů kolem uší, protahujte dolů páteř. Na závěr se s nádechem postavte.

6)

SITA – něžnost:

Chodidla jsou paralelně vedle sebe na zemi, nadechněte se, ponechte nohy na místě a pootočte se tělem doleva, pravá paže je upažená nad hlavou směrem vlevo, dlaň se

Meditace od šamanů ze Sibíře

Uveřejnil(a) Sylva
Úterý, 08 Listopad 2005 17:27

semknutými aktivními prsty směrem dolů. Levá paže je dole zezadu překřížená a dlaní se vzadu dotýká pravého stehna. Protáhněte osu pravého stehna vedoucí přes pravou paži (směřující nad hlavou vlevo jakoby dozadu). Brada je nad levým ramenem, oči směřují dolů jakoby dozadu na zadní část pravého stehna. Nadechněte se. Dýchejte zhluboka v této pozici 10x, anebo alespoň tak dlouho dokud je to příjemné. Potom se nadechněte a narovnejte se.

7)

NAMASTE – jednota :

Postavte se s dlaněmi na středu prsou – srdci. Chodidla jsou u sebe a okraje se dotýkají. Prociťte vaše nohy uzemněny a propojeny se Zemí. Vydechněte. Dýchejte hluboce a rytmicky nosními dírkami. Soustředte se na své srdce a buďte v propojení s vaším fyzickým a duchovním Já. Vnímejte, kde ve vašem těle proudí energie.

8)

SITA – intelekt:

Vydechněte. Ukloňte se dolů, nohy natažené a tělem se co nejvíce přilepte na stehna, levou ruku ponechte na kostrči. Pravá paže je natažena směrem dolů, překříží nohy směrem nalevo a pravá ruka se zleva zachytí levého lýtka. Ponechte obě chodidla na zemi, protahujte zadní část stehna a lýtek a zaměřte se na kostrč směřující vzhůru do nebe. Zároveň prodlužujte (protahujte) směrem dolů celou páteř a zaměřujte se na temeno hlavy směřující k zemi. Podívejte se zespoda na oblohu, v této pozici zůstaňte a dýchejte zhluboka 10x, anebo alespoň tak dlouho, dokud je to příjemné. Potom se v úklonu nadechněte s oběma pažemi visícími dolů

Meditace od šamanů ze Sibíře

Uveřejnil(a) Sylva
Úterý, 08 Listopad 2005 17:27

kolem uší, protahujte dolů páteř. Na závěr se s nádechem postavte.

9)

RAMA – intuice:

Chodidla jsou paralelně vedle sebe na zemi, nadechněte se, ponechte nohy na místě a pootočte se tělem doprava, levá paže je upažená nad hlavou směrem vpravo, dlaň se semknutými aktivními prsty směrem dolů. Pravá paže je dole zezadu překřížená a dlaní se vzadu dotýká levého stehna. Protáhněte osu levého stehna vedoucí přes levou paži (směřující nad hlavou vpravo jakoby dozadu). Brada je nad pravým ramenem, oči směřují dolů jakoby dozadu na zadní část levého stehna. Nadechněte se. Dýchejte zhluboka v této pozici 10x, anebo alespoň tak dlouho dokud je to příjemné. Potom se nadechněte a narovnejte se.

10)

NAMASTE – jednota :

Postavte se s dlaněmi na středu prsou – srdci. Chodidla jsou u sebe a okraje se dotýkají. Prociťte vaše nohy uzemněny a propojeny se Zemí. Vydechněte. Dýchejte hluboce a rytmicky nosními dírkami. Soustředte se na své srdce a buďte v propojení s vaším fyzickým a duchovním Já. Vnímejte, kde ve vašem těle proudí energie. Uvědomte si vyváženost mezi levou a pravou částí těla a mezi přední a zadní polovinou těla.

Meditace od šamanů ze Sibíře

Uveřejnil(a) Sylva

Úterý, 08 Listopad 2005 17:27

Doporučujeme při tomto rituálu poslouchat magickou hudbu „Spirit of Siberia“

Zapsáno: 8. 11. 2005