



# 'RA MA DA SA':

## A GYÓGYÍTÓ SIRI GAITRI MANTRA

***A Siri Gaitri mantra, vagy közismerten 'Ra Ma Da Sa' a bolygó egyik legerősebb gyógyító imája.***

A ***Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung*** mantrát először 1973 nyarán vezették be. A mantra kántálása egy meditációs állapotot hoz létre, amely lehetővé teszi, hogy gyógyító energiát küldjünk bárkinek, akár közelre akár távolra, legyen az a szoba túloldalán, vagy több ezer mérföldre tőlünk. A mantra lehozza az Univerzum gyógyító energiáját, hogy megérintessen bennünket, vagy a körülöttünk lévőket.

A Siri Gaitri mantra nyolc hangot tartalmaz, amelyek serkentik az életerő (a kundalini) áramlását. A kundalini körkörös vagy tekercselt formában tárolódik a gerinc központi csatornájában, annak tövében. Ha a leírásnak megfelelően használjuk ezt a kriját, vagyis gyakorlatot ('krija' = szanszkrit szó, jelentése: cselekvés, tett, erőfeszítés, technika, gyakorlás), akkor az a nyolc alaphangjával finoman ráhangolja lelkünket az Univerzum ritmusára, arra a gyógyító rezgésre, amelyet nem érint a fájdalom vagy a betegség.

A Siri Gaitri mantra a Nap, a Hold, a Föld és a Végtelen Szellem energiáira hangolódik rá, hogy mély gyógyulást hozzon. Ez a gyógyító ima egy Sushumna Mantra, mivel hasznosítja azt az energiát, amely a gerincvelőn áthaladó Sushumna nadin (energia csatornán) keresztül áramlik. A sushumna szanszkrit szó, jelentése „kedves” vagy „nagyon kegyes”.

Amikor feloldjuk az isteni energia blokkjait a csakráinkban, az életerő energia felemelkedik a gyökér csakránkból a Sushumnán keresztül, és átáramlik a testünkben lévő összes nadin és csakrán. Míg a mantra kezdeti része, amely felfele halad, a Végtelen felé nyúlik, a mantra második része, amely lefelé halad, a Végtelenből hozott minőséget visszairányítja az énbé. Ezáltal összefonja az Istenit az Emberivel.

Az életerő felébresztésén kívül a Siri Gaitri mantra arról is ismert, hogy szabályozza a test anyagcseréjét, valamint egyensúlyba hozza a két féltékét agyunkban, hogy serkentse annak kiegyensúlyozott és objektív működését.



## **A MANTRA GYAKORLÁSA**

### **”RA MA DA SA SA SAY SO HUNG”**

(“Nap, Hold, Föld, Végtelen: Minden, ami a Végtelenben van, egy vagyok Veled”)

## **I. FELKÉSZÜLÉS**

### **1. Testtartás**

Üljünk le egy szőnyegre, vagy párnára lazán keresztezett lábakkal. Lábfejünket helyezzük az ellenkező comb vagy térd alá (Ülhetünk lótuszülésben is, ha az kényelmes). Gerincünk legyen egyenes és lazítsuk el a vállunkat és karunkat. Tisztítsuk meg egy enyhe köhintéssel torkunkat, állunkat gyengéden húzzuk hátrafele, ezzel kissé 'bezárjuk' a nyakunkat.

### **2. Mudra**

A megfelelő mudra (kéztartás) használata nagyon fontos. Érintsük össze a hüvelyk- és a mutató ujjunkat. Helyezzük könyökeinket törzsünk két oldalára, alkarjainkat pedig a combokra. Tenyereink felfele nézzenek és tartsuk egyenesen a meditáció alatt.

### **3. Fókusz**

Összpontosítsunk és koncentráljunk az egyes hangkombinációk által kiváltott energiákra. Lássuk magunk előtt azokat az embereket, akik felé szeretnénk irányítani ezt a sugárzó, gyógyító energiát.





## II. LÉPÉSEK

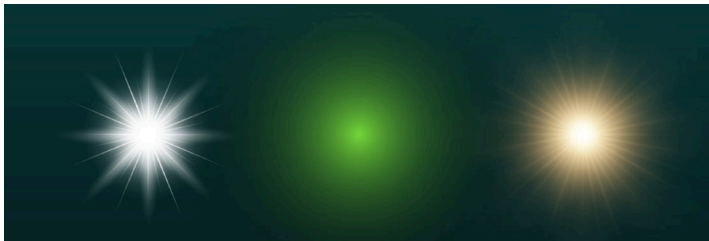
1. Lélegezzünk be, majd kilégzéskor mondjuk ki a mantrát:

### **"RA MA DA SA SA SAY SO HUNG"**

Vegyük figyelembe, hogy a köldökpontot határozottan be kell húzni hátrafele a gerinchez a Hung'-ra. A 'Hung' hangot ne nyújtsuk el – véget ér a kimondása, amint behúztuk a köldökünket.

2. Kántáljuk a mantrát néhány percig. (Hosszabb ideig is lehet.)

3. Ezután vegyünk egy mély lélegzetet, majd tartsuk vissza, miközben kérjük, hogy az energia gyógyítsa meg a szeretteinket. Képzeljük el, hogy gyógyító és csillogó fehér színben ragyognak, majd zöld és végül arany fényben.



4. Kilégzés.

5. Lélegezzünk be újra, és ismételjük meg a vizualizációt, majd lélegezzünk ki. Még egyszer ismételjünk.

6. Fejezzük be a gyakorlatot egy utolsó mély belégzéssel, miközben a magasba nyújtjuk a karjainkat és erőteljesen rázzuk a kezeinket és az ujjainkat néhány másodpercig.



7. Lélegezzünk ki és lazítsunk.



## A „Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung” mantráról

- **Ra** – 'Ra' jelentése a 'Nap'. A „Ra” kántálása segít kapcsolatba lépni azzal a frekvenciával, amely energiát ad nekünk. Ez az erős, forró és fényes energia képes megtisztítani az embereket belülről kezdve.
- **Ma** – 'Ma' jelentése 'Hold'. Hűvös és ápoló. A 'Ma' azt a befogadó tulajdonságot szimbolizálja bennünk, amellyel nyugodtan fogadunk el mindent, ami az utunkba kerül.
- **Da** – 'Da' jelentése a 'Föld'. A Föld energiája az a frekvencia, amely az élet minden bizonytalansága ellenére biztonságérzetet ad. Amitől úgy érezzük, hogy a végén minden rendben lesz, bármi történjék is.
- **Sa** – 'Sa' a 'Személytelen Végtelen'-t képviseli. Ahogy ezt a hangot kántáljuk, az energiánk felemelkedik és kifelé áramlik, egyesülve az Univerzum Isteni gyógyító frekvenciáival.
- **Sa** – Amikor a 'Sa'- t másodszor kántáljuk, magunkhoz vonzzuk ezt a Végtelent.
- **Say** – 'Say' a 'Sa' megtestesülése. A Végtelen teljességét képviseli, és ez egy személyes élmény. Ezzel adjuk kifejezésre a szent „Te” iránti tiszteletünket és megbecsülésünket.
- **So** – A 'So' az egybeolvadás és az öntudat személyes megérzését és élményét szimbolizálja.
- **Hung** – A 'Hung' a valóságos és rezgő Végtelent jelenti. Amikor a 'So-t' és a 'Hung'-ot együtt kántáljuk, akkor a jelentése a következő: „*Én vagyok Te*”.

Különbség van a „meggyógyulás”, a „felépülés” valamint a „teljes gyógyulás” között. Amikor megbetegszünk, a betegség nemcsak a testünket érinti, hanem az elménket és a szellemünket is. Végül, amikor legyőzzük a betegséget, az ökoszisztéma visszaállhat a normális kerékvágásba, köszönhetően a megfelelő gyógymódoknak, táplálkozásnak és mozgásnak. De mi a helyzet az elménk gyógyulásával? Mi a helyzet az energetikai testünk és a lelkünk jólétével?

A gyengeség vagy a fájdalom nagyon megvisel bennünket, óriási hatással van arra is, hogy mit gondolunk magunkról, hogy mit érzünk. Sokan depresszióba vagy szorongásba esnek, amikor ilyen kihívással szembesülnek. Az emberek, amikor egy betegséggel küzdenek, elveszíthetik a karrierjüket, szeretteiket és a legegészségesebb énjüket, Az egész lényünk gyógyulása tehát több mint a fizikai testünk látszólag tünetmentes felépülése. Az igazi belső gyógyulás akkor következik be, amikor ***van bátorságunk elfogadni a múltunkat, megbékélni a jelenünkkel és felkészülni a jövőre.***