

Gayatri Mantra

Om bhūrbhuvah svah
Tatsavitur varenyam
Bhargo devasya dhīmahi
Dhiyo yo nah prachodayāt

WIĘCEJ O TEJ MANTRZE

Gayatri mantra jest jedną z najczęściej używanych, najstarszych i najświętszych mantr w Jodze, pochodzi z Wed. Charakterystyczna dla Gayatri jest liczba 24 sylab w sanskrycie, a każdy dźwięk rezonuje w ciele, więc regularna praktyka tej mantry pomoże obudzić i zharmonizować ciało praniczne - pranamaya kosha. Podobnie jak w przypadku wszystkich mantr, nie jest konieczne rozumienie znaczenia słów, ponieważ skupiamy się na wibracyjnym aspekcie mantry.

Gayatri rozwija intelekt, daje wiedzę i mądrość oraz poszerza świadomość. Ta mantra to taka klasyka Jogi jak Casablanca, więc warto ją znać:)

TŁUMACZENIE

Płaszczyzna fizyczna, płaszczyzna subtelna, płaszczyzna przyczynowa
medytujemy nad niebiańskim światłem Słońca duchowej świadomości
niech wzmacnia siłę naszej duchowej percepcji



SŪTRA
klasyczna joga i medytacja
www.sutrajoga.pl
anja@sutrajoga.pl