

GAJATRI MANTRA



OM BHUURBHUWAH SWAH
TATSAWITUR WARENJAM
BHARGO DEWASJA DHIIMAH
DHIJO JO NAH PRACZODAJAAT

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

sankalpa (intencja, postanowienie) z jaką recytujemy tę mantrę:

mądrość, oczyszczenie i jasność i bystrość umysłu, intuicja, zrozumienie, wiedza, a więcej o tej mantrze znajdziesz TU



O MANTRACH

W przypadku wszystkich mantr, nie jest konieczne rozumienie znaczenia słów, ponieważ skupiamy się na jej wibracyjnym aspekcie.

W tantrycznej percepcji, wszystko we Wszechświecie pochodzi i składa się z fali dźwiękowej.

Badania nad akustyką wykazują, że wszystko wszędzie emituje dźwięk, nawet jeśli jest zbyt niski lub zbyt wysoki abyśmy go mogli słyszeć.

Wszystko czego doświadczamy poprzez nasze zmysły jako faktyczna, namacalna materia, wszystko co czujemy, wszystko co myślimy, to energia dźwiękowa o określonej częstotliwości oraz natężeniu; mniej lub bardziej złożony wzór fal dźwiękowych. Np. ilekroć pojawia się myśl, powstaje niesłyszalny dźwięk. Nieustannie wytwarzamy i produkujemy częstotliwości w naszym środowisku poprzez wypowiedane słowa, wzorce myślowe, uczucia i ekspresję emocjonalną, a mantra pomaga osiągnąć punkt równowagi w zakresie częstotliwości jakie emitujemy. Używanie mantry jest techniką regulacji umysłu.

Fale dźwiękowe mogą wpływać na nasze ciała, emocje, czy funkcje umysłowe. Powtarzanie mantry ustanawia intensywny i przenikający wzorec wibracji dźwiękowych, który może zmienić częstotliwość rytmu mózgu, doprowadzając do spektakularnych zmian w świadomości. Więcej o [mantrach znajdziesz TU](http://mantrach.znajdziesz.tu)

O SŪTRZE



KLASYCZNA JOGA i MEDYTACJA czyli
INTEGRALNY SYSTEM JOGI
asana + pranajama + mudra + mantra
+ medytacja + joga nidra + jogiczny
styl życia
Sūtra istnieje od 2014r.

Podczas praktyki integrujemy zróżnicowane techniki: asany budują pomost między płaszczyzną fizyczną i mentalną, co prowadzi do stanu równowagi. Pranajamy zwiększają i harmonizują energię życiową (pranę, czyi) a joga nidra (pogłębiona relaksacja) oraz mantry i techniki medytacji oczyszczają, uspokajają i skupiają umysł. Sposób prowadzenia praktyki jest spokojny i zbalansowany, a więc dostępny dla każdego bez względu na poziom sprawności ruchowej, czy stopień zaawansowania. Celem jest poszerzenie uważności i świadomości wszystkich aspektów człowieka, a nie tylko ciała fizycznego. W wyniku regularnej praktyki następuje proces wewnętrznego rozwoju, integracji i scalenia.