
SAHAJA JÓGA

SAHAJA JÓGA

TECHNIKÁK

A MANTRÁK

A mantrák használata a Sahaja Jógában segít a finomrendszerünk megtisztításában. A mantrák használata hatásos a meditációban, ugyanis nagyon erős vibrációkat képesek gerjeszteni. A mantrák az Isteni aspektusok közvetlen megtapasztalásának formái is egyben. Néhány ember számára a mantrák biztosítják a finomrendszer működéséről a pozitív visszacsatolást.

A mantrákat a meditációban nem mechanikusan használjuk, hanem szívből, átérezve. Csakis az igazi mantrák hatásának megértése és tisztelete segíthet, hogy megérezzük ennek az ősi hagyománynak a valódi erejét.

A mantráknak két fő típusa van: az anyanyelven elmondottak és a szanszkrit nyelvűek. Az anyanyelven elmondott mantrákat megerősítéseknek is hívják. Akkor, amikor elkezdünk rendszeresen meditálni, ezek fontos szerepet játszanak abban, hogy figyelmünket befelé irányíthassuk. A mantra szanszkrit formája a hagyományos és legközvetlenebb módja a belső lényünkkel folytatott kommunikációnak. A szanszkrit nyelvet tekintik az első igazi emberi nyelvnek, és keleten úgy tartják, hogy közvetlen kapcsolatban van Isten Igéjével. A hagyományok szerint a szanszkrit ábécé valóban azokból a hangokból áll, melyeket különböző szentek tapasztaltak, miközben az egyes csakrákon meditáltak.

Talán a legismertebb példája a szanszkrit mantrának az OM szó, mely az AUM-ból származtatható és a Teremtés ősi hangja. "Kezdetben vala az Ige..." A keresztény hagyományban ez a szó alakult "Ámen"-né, habár az idők folyamán úgy tűnik elveszett megfelelő, tiszteletet kifejező használata. Nagyon jó gyakorlat lehet bevezetésként, a Sahaja Jóga mantrák teljes alakjának használata előtt.

A mantrák gyakorlati alkalmazása

Miután felemeltük a Kundalinit és bhandant adtunk magunknak, elhelyezkedünk a meditációhoz, mint rendszeren.

Meditációnk kezdetén megkérjük a Kundalinit, hogy emelkedjen fel a gerincoszlopunk mentén a fejtetőn lévő Szahaszráig.

A figyelmünket egy-egy meghatározott csakrára irányíthatjuk (haladhatunk felfelé csakráról csakrára, vagy arra a csakrára figyelünk, amelyre vonatkozó akadályt, bizsergést, meleget érzünk az ujjainkon, vagy a testünkben) azáltal, hogy vagy hangosan, vagy magunkban elmondjuk a csakrához tartozó mantrát. Bármelyiket, amelyiket szeretnénk (egy csakrához több mantra is tartozhat).

Fontos hangsúlyozni, hogy csak akkor alkalmazzuk ezeket a mantrákat, ha kellemesnek érezzük a használatukat. Ha bármi okból úgy érezzük, hogy még nem

vagyunk erre készek, akkor egyszerűen csak a szokott módon meditáljunk. A Sahaja Jógában nincsenek kötelező

szabályok; ez mindenkinek a saját, egyéni útja.

A MANTRA FORMÁJA:

**OM TWAMEVA SAKSHAT
SHRI SAKSHAT,
SHRI ADI SHAKTI MATAJI,
SHRI NIRMALA DEVYAI
NAMOH, NAMAH.**

A kipontozott helyre illesztjük be annak az Istenségnek a nevét, amely azzal a csakrával, vagy csatornával áll kapcsolatban, amelyen dolgozunk.

Példák:

<i>Csakra</i>	<i>Istenség</i>
Mooladhara:	Shri Ganesha
Swadhistan:	Shri Brahmadeva Saraswati
Nabhi:	Shri Lakshmi Vishnu
Void:	Shri Adi Guru Dattatreya
Szív:	Shri Shiva Parvati
Vishuddhi:	Shri Radha Krishna
Agnya:	Shri Mária Jézus

Tehát, ha például a Vishuddhi csakrán dolgozunk, az alábbi mantrát használhatjuk:

Om Twameva sakshat *Shri Radha Krishna* sakshat, Shri Adi Shakti Mataji, Shri Nirmala Devi Namoh Namah.

Fonetikusan:

*Om tváméva száksát száksát
Srí Ádi Sákta Mátádzsi, Srí Nirmala
Dévjéj, Námo, Namaha.*

Természetesen mindenfajta fordítás sántít, a szótagok hangjai ugyanis maguk hordozzák azt a rezonanciát, amely a mantra jótékony hatását adja. Mindenesetre az alábbiakban megadjuk a mantra egyszerű fordítását, anélkül, hogy valamelyik Istenséget megneveznénk.

OM: Az AUM, a kozmikus hang.

Twameva: Te vagy

Sakshat: Valóban

Shri: Tiszteletet fejez ki .
(Szó szerint: az aki hatalmas és erényes.)

Adi Shakti Mataji: Az Ősi Anyai
Energia.

Nirmala Devi: A Tiszta Istennő.

Namoh, Namah: Üdvözlés és dicsőítés.

Valójában a mantra elmondása arra szolgál, hogy gyorsítsa a meditációba kerülést. Hasonlóképpen, amikor beillesztjük a vonatkozó Istenség nevét a mantrába, minden figyelmünket az adott központra irányítjuk, dicsőítve annak jótékony tulajdonságait és hangunkon vagy elménken keresztül vibrációkat közvetítve, hogy tápláljuk azt. Ez a közreműködés valódi örömét adja.

A következő oldalon minden központnak megadjuk a mantráját, annak bal és jobb oldalához valamint középső részéhez. Valójában ennél sokkal többfélet használhatunk, de ezek elegendőek a mindennapi használathoz. Észrevehetjük, hogy sok mantra két nevet tartalmaz egyszerre. Ez azért van, mert minden mantra dicsőíti a központ, vagy a csatorna férfi Istenségét is csakúgy, mint az illető Istenséggel kapcsolatban álló női erőt (amely nélkül az nem lenne egyensúlyban). Tehát például Shri Krishna a Vishuddhi csakrához kapcsolódó Istenség, de az erejét Shri Radha képviseli, aki Shri Krishna felesége volt. Ez az erő, vagy Shakti alapvetően fontos az univerzum egyensúlyához és sok helyen megjelenik, mint például a Jin és Jang vagy a Nap és a Hold vagy saját bal és jobb energiacsatornánk párosában.

1) Mooladhara csakra

Shri Ganesha

2) Swadisthan csakra

Bal oldal: Shri Nirmala Vidya

Jobb oldal: Shri Nirmala Chitta

Közép: Shri Brahmadeva Saraswati

3) Nabhi csakra

Bal oldal: Shri Gruha Lakshmi

Jobb oldal: Shri Raja Lakshmi

Közép: Shri Lakshmi Vishnu

4) Void

Shri Adi Guru Dattatreya

5) Szív csakra

Bal oldal: Shri Shiva Parvati

Jobb oldal: Shri Sita Rama

Közép: Shri Jagadamba vagy
Shri Durga Mata

6) Vishuddhi csakra

Bal oldal: Shri Vishnumaya

Jobb oldal: Shri Yeshoda

Közép: Shri Radha Krishna

Az "Allah Ho Akbar" is nagyon hatásos mantra a Vishuddhi csakrára.

7) Agnya csakra

Bal oldal: Shri Mahavira

Jobb oldal: Shri Buddha

Közép: Shri Mária Jézus

Hátsó Agnya: Shri Maha Ganesha

Különösen hatékony mantra az Agnya központra a "Miatyánk" is.

8) A Szahasrara mantra hosszabb és

más formájú. Három mantrából áll:

OM TWAMEVA SAKSHAT, SHRI
MAHALAKSHMI MAHASARASWATI
MAHAKALI, TRIGUNATMIKA
KUNDALINI SAKSHAT, SHRI ADI
SHAKTI MATAJI, SHRI NIRMALA
DEVYEI NAMOH NAMAHA.

OM TWAMEVA SAKSHAT, SHRI
KALKI SAKSHAT, SHRI ADI SHAKTI
MATAJI, SHRI NIRMALA DEVYEI
NAMOH NAMAHA.

OM TWAMEVA SAKSHAT, SHRI
KALKI SAKSHAT, SHRI SAHASRARA
SWAMINI, MOKSHA PRADAYINI
MATAJI, SHRI NIRMALA DEVYEI
NAMOH NAMAHA.

Ez a mantra az "Ezerszirmú Lótusz", a Kundalini és az itt találkozó három csatorna fontos tulajdonságait dicsőíti és az összes csakra integrációját, mely ezen a ponton történik meg, hogy megadja nekünk a felszabadulást és az Önmegvalósulást.

A csatornák (nádik) mantrái:

Bal csatorna:

Shri MahaKali, Shri Bhairava

Jobb csatorna:

Shri MahaSaraswati, Shri Hanumana

Középső csatorna:

Shri MahaLakshmi