

Úplňková meditace antar naad mudra

Tato meditace otevírá čakry a zvyšuje citlivost celého těla na proud vnitřního zvuku. Cyklus hudby a mudry (polohy rukou a prstů) je klíčem, který otevírá proud **energie kundalini**. S novým uvědoměním přichází **vnitřní autorita činit správné volby** a překonat ošklivost života. Budete se cítit **pokojně a bezpečně**.

Zvuk **SA** vyjadřuje Nekonečno, celek, Bůh; zastupuje prvek éteru/prostoru; je počátkem a zároveň obsahuje všechny ostatní účinky. Dosahuje jemněhmotné sféry a překračuje ji.

Slabika **HAR** představuje tvořivý aspekt země. Má hustotu a hutnost. Vyjadřuje sílu manifestace, hmatatelného, osobního.

Tyto dva zvuky se proplétají a následně vyslány do Vesmíru slabikou **ANG**, která zastupuje kompletní celek, podobně jako prapůvodní zvuk AUM či ONG.

Domácí praxe: 11 min. – hypofýza a nervový systém začínají měnit své vzorce

Společná praxe: 31 min. – ovlivňuje celou mysl a auru, vyrovnává prvky v těle

Naladění:

ONG NAMÓ GURU DÉV NAMÓ (3x)

Mantra k meditaci:

SA RE SA SA, SA RE SA SA
SA RE SA SA, SA RANG
HAR RE HAR HAR, HAR RE HAR HAR
HAR RE HAR HAR, HAR RANG

Závěr:

Atť věčné slunce na tebe svítí,
vší láskou obklopená jsi,
a jasné světlo uvnitř tvého bytí
tě na tvé cestě provází.