

Meditação Kabadshe

Kabadshe Mantra é uma meditação que abre os chakras para potenciar o efeito de qualquer outro mantra. É a base de todos os mantras. A prática ancestral de mantras requeria que o aluno dominasse este mantra antes da prática de qualquer outro.

A estrutura esotérica deste mantra tem codificada a qualidade de cada som e o ritmo une os sons dando-lhes uma forma coerente e poderosa. “Sa” significa infinito, a totalidade, o elemento éter, vai para além do subtil. “Har” é o aspecto criativo da terra, é um elemento mais denso, é o poder de manifestar, do tangível, do pessoal. Estes sons fundem-se e projectam o som “Ang” ou realidade completa, como o som original “Om” e “Ong”.

A prática desta meditação garante prosperidade, criatividade e protecção contra eventuais ataques. Reforça o poder das suas palavras. Traz boa sorte.

Postura: sentado na postura fácil, com a coluna direita e queixo ligeiramente encaixado, alongando as cervicais (*Jalandhar bandh*).

Olhos fechados, concentração no ponto entre as sobrancelhas.

Tente ficar completamente imóvel, física e mentalmente, como um oceano calmo. Se tiver uma gravação do mantra ouça-o e sinta o seu ritmo durante o primeiro minuto e só depois vocalize o mantra simultaneamente com a gravação.



Mantra:

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.

Lembre-se de puxar o umbigo ligeiramente quando cantarem Har, e de tocar com a língua no céu-da-boca em todos os sons “r”.

Mudra: os braços relaxados e as mãos repousam sobre os joelhos. Os dedos formam o *Buddhi mudra* – a parte carnuda do polegar toca na ponta da unha do dedo mindinho, os restantes dedos estão esticados embora relaxados. O dedo mindinho está relacionado com o planeta Mercúrio e ao formar esta postura estamos a invocar poder mentais e psíquicos da comunicação eficaz, da prosperidade e da amizade.



Tempo: Imóveis nesta postura mental e fisicamente, como um mar sereno. Ouvimos o mantra por um minuto, sentimos o ritmo em cada célula do nosso corpo. Depois cantamos o mantra de 11 a 31 minutos.

Para terminar: inspira, retém ligeiramente, expira e relaxa.

Variação opcional para o dia de Lua Cheia



Coloque as palmas juntas em frente ao umbigo. Enquanto se vocaliza o Sa Re Sa Sa começa-se a subir as palmas juntas ligeiramente afastadas e em frente ao tronco. Quando passa em frente ao peito começa a abrir o mudra das mãos para formar um lótus que deverá estar totalmente aberta quando chegar ao nível das sobrancelhas. O lótus aberto tem a base das palmas juntas, as pontas dos dedos mindinhos tocam-se, as pontas dos polegares tocam-se, e os restantes dedos estão bem abertos e afastados.

Quando começa a parte do mantra Har Re Har Har os dedos voltam-se ficando as pontas dos dedos a apontar para abaixo, com as costas das mãos a tocarem-se. Lentamente descemos as mãos ao ritmo do mantra até chegarmos ao nível do umbigo com o som Har Rang. Depois volta-se a colocar as palmas das mãos juntas e repete-se o ciclo. Continue por 11 a 31 minutos.

Este ciclo do mudra que acompanha o mantra é a chave para abrir o fluxo da kundalini. Esta prática trará uma nova consciência, capacidade e autoridade para tomar as decisões certas. Traz serenidade e segurança.

Retirado de K.R.I. Level One Teacher Training Manual, p. 220-221 e Yoga for Prosperity, Siri Kirpal Kaur Khalsa, p. 49



www.ojardimdelotus.net