

Het afdalen van de mantra.

Hier volgen de nauwkeurige instructies voor het 'afdalende van de mantra' zoals die door Sri ShantiMayi zijn gegeven.

Het afdalen van de mantra is een meditatie met hoge potentie.

Hier zijn de treden om de mantra af te dalen en om dit te doen moet je stapje voor stapje gaan. Anders kan er hoofdpijn ontstaan, de maag kan van streek raken, of er kan geïrriteerdheid of slapeloosheid ontstaan. Men zegt dat door het afdalen van de Gayatri Mantra bij de vierde recitatie iedere mantra een miljard keer krachtiger is dan bij een normale recitatie. Het afdalen van de Gayatri Mantra is geen chakra meditatie. Het is het pad volgen van gesproken taal tot zijn oorsprong.

Chant de Gayatri Mantra altijd in aantallen van negen. Elk van de vier recitaties moet hetzelfde aantal herhalingen van de mantra bevatten. Zoals: vier recitaties van negen of vier recitaties van achttien mantra's, enz. Een keer de mala rond bestaat uit vier recitatie rondes van zevenentwintig mantra's. Kies het aantal mantra's dat je gaat zingen voordat je begint.

De eerste stap: Voordat je de Gayatri Mantra reciteert breng je hele aandacht naar het puntje van de tong. Tijdens het chanten houd je de aandacht daar. Let op hoe de woorden exploderend tot uitdrukking komen door de articulatie van de tong. Kijk naar het bewegen van het puntje van je tong. Men zegt dat door de aandacht te houden hij het puntje van de tong, de werkzaamheid van de Gayatri Mantra 1000 keer meer is dan bij een normale recitatie.

Rust nu een ogenblik in stilte.

De tweede recitatie: concentreer nu je aandacht op de keelholte. Zie hoe de woorden door de keel heen vloeien, zoals muziek door een bamboe fluit. Hier doet het geluid de stembanden trillen en resoneert door het hele lichaam en de atmosfeer. Zelfs als je denkt, zonder een woord te uiten, vormen je tong en je keel subtiel de woorden die je denkt, net alsof je ze uitsprak. Men zegt dat wanneer bij het reciteren van de Gayatri Mantra de aandacht geconcentreerd is op de keelholte, deze 1000 keer krachtiger is dan een recitatie met de aandacht op het puntje van de tong.

Rust even in stilte.

De derde recitatie is in het gebied van het hart. Het is verbazingwekkend dat we ons niet realiseren dat onze woorden door ons hart gaan, door het centrum van ons wezen. Zelfs onze bloedstroom voert de vibraties van onze woorden met zich mee. Daarom wordt iedere cel van ons lichaam beïnvloed door ieder woord dat we spreken. Wanneer je woorden spreekt van integriteit, woorden die eenheid en oprechte liefde teweegbrengen, dan straalt het hart. Wanneer je woorden van onwetendheid en afscheiding spreekt, woorden die schadelijk zijn, verschrompelt het hart als een bloem die voortijdig sterft, het hart gaat door zoveel pijn als je woorden ongevoelig en verdeeldheid zaaiend zijn. Het hart is in diepe vrede wanneer de taal die door haar heen stroomt liefdevol en zorgzaam is. Breng nu je volledige aandacht naar binnen in je hart. Let op hoe de woorden door het centrum van je wezen stromen. Men zegt dat de Gayatri Mantra 1000 keer meer potentie heeft als ze geciteerd wordt met de aandacht op het hart dan bij een recitatie op de keelholte.

Rust nu een moment in stilte.

Voor de laatste recitatie: Laat nu je hele aandacht vallen op het gebied van de solar plexus, dat op ongeveer drie vingers breedte boven je navel gelegen is. Dit is de zetel van de intuïtie. Hier, in ons zonnevlechtgebied welke net vooraf gaat aan het gesproken woord, is waar taal zijn oorsprong vindt. Van hieruit wordt verbale intentie opgestuwd door het hart. Dan vormen zich subtiele woorden in de keelholte en worden uitgesproken en volledig uitgedrukt aan de tongpunt. Met heel je aandacht in het zonnevlechtgebied reciteer je nu het laatste kwart van de Gayatri Mantra. Voel hoe subtiel de woordvibratie is in dit gebied. Hier is, naar men zegt, de werkzaamheid van de Gayatri Mantra 1000 keer sterker dan bij die van de recitatie van de hartstreek. Nu heeft iedere recitatie een potentie van een biljoen bereikt;

Wijd de krachtige mantra's aan het ontwaken van allen en om het lijden van alle wezens te beëindigen.

1,aten we nu in stilte zitten voor gebed voor allen vanuit het diepst van ons hart. Of blijf in stilte.

Jij hebt jezelf en je omgeving verzadigd met een zeer hoge energie frequentie. Wanneer je ophoudt met je meditatie ben dan extra behoedzaam om de vibratie niet te verstoren en de geur van de meditatie nog een poosje bij je te dragen als je de dag of avond ingaat.