

MANTRY PRO PODPORU MEDITACE (I)

Zvuky manter napomáhají ladění našeho vědomí na jemnou úroveň subtilního systému a podporují vyšší míru aktivace principů jednotlivých čaker. Používáme je tedy buď ve fázi upevňování našeho vědomí v meditaci nebo během meditace pro podporu zlepšování stavu a zvyšování síly našich čaker a celého jemného systému. V prvním kroku používáme s uvolněnou myslí jednoduché mantry a necháme vyslovované zvuky co nejpřirozeněji působit na náš jemný systém.

