**Smarta Gayatri**

זהו צ׳אנט שלימדה אותי המורה שלי איריס קליין, שלמדה מהמורים שלה, המוהנים-

א.ג מוהן A. G. Mohan,

ואינדרה מוהן Indra Mohan

שלמדו אותו מהמורה שלהם, קרישנמצ׳ריה Krishnamacharya

צ׳אנט זה מלווה ברצף תנועות הנקרא אוואהנה מודרה

AVAHANA MUDRA

התרגול טומן בחובו כוונה לחבר אותנו ולהנכיח ולהיטמא במקור האור האלוהי שבתוכינו, בכוח/אנרגיה הנצחית, בנשגב, העליון, התודעה האוניברסלית, המהות שלנו השלמה המושלמת החופשית.

היוגים מאמינים שהמהות האלוהית הזו נמצאת בכל אחת ואחד מאיתנו היצורים החיים, ובגוף נתחבר אליה בתחתית עצם החזה מרחב הנקרא ה"הארדאהיים" לוטוס הלב haridayam

אנחנו מנסות וומנסים לייצר את החיבור באמצעות הקשר לכוח/האנרגיה הנמצא בשמש.

השמש כמקור חום, אנרגיה, חיים, אור, טיהור.

השמש מהווה תזכורת לאיכויות הנמצאות בתוכינו,

וכל שעלינו לעשות הוא להתחבר אליהן בתוכנו פנימה.

נוכל להיעזר ולכתוב-

מהן האיכויות המטיבות אותן מייצגת השמש בשבילי?

החשוב מכל, להזכר שהאיכויות הללו נמצאות בתוכינו, ולא בחוץ.

היוגה עוזרת לנו להסיר שכבות ולשים לב למה שנמצא מעצמו בתוכינו.

הכוונה שלנו היא לכוון את עצמנו להתרכז ולמדוט באותו כוח נסתר המגולם בשמש ומאפשר את קיומה ותיפקודה. והאור והאנרגיה המסייעים לנו בהליכה בדרך היוגה, דרך הדהרמה של היאמות והניאמות, דרך של אי פגיעה, של אמת, ואתיקה. דרך של בהירות יציבות קלילות איזון שלום ושלווה מנטאליים.

דרך בה האור גובר, ממיס, מטהר, ומחליש את המכשולים הקלשות (האגו, הפחדים האשליות הדמיונות) עד כדי הכחדה ומוביל לחופש מסבל למצב של אושר עילאי.

תרגול:

״אווהאנה מודרה״ - רצף של תנועות /מודרות המנכיחות את כוונת הצ׳אנט.

נתיישב/נעמוד מול השמש

נעצום עיניים ונרגיש את האור והאנרגיה וננכיח את השמש בתוכנו (שמש טובה )

נזכר, נרגיש ונתחבר אל האיכויות המטיבות של הכוח הנסתר שבשמש ושאנחנו מבקשות ומבקשים להרגיש.

נפרוש את היידים כך שפנים כף היד פונה אל השמיים,

כמו מבקשות מקבלות מינחה/מתנה/ברכה מטיבה

ונשיר את הצ׳אנט.

בנשיפה לאחר השירה, הידיים מצביעות /מכניסות פנימה את הברכות. הן בתוכנו לתוכנו ומתוכנו, בתחתית עצם החזה מיקום לוטוס הלב, ה"הארדאהיים"

נשאר כאן לכמה נשימות,

תוך היזכרות שכל האיכויות שביקשנו להרגיש

נמצאות בתוכינו ואנו יכולות להרגיש ולהיזכר ולהנכיח אותן, וכך בשאיפה יתפזרו ממרכז הלב לכל קצות הגוף, ובנשיפה נרגיש את ההתרככות בגוף והתנועה חזרה למקור כמו לחזור הביתה למקום מוגן שלוו מואר ובטוח, מלא אהבה שלווה וחסד שנמצא בתוכנו.

לאחר מספר נשימות ששהינו בה"הארדאהיים" בשאיפה נהפוך את הידיים ונצור אנג׳לי מודרה ובנשיפה נתרכז בהודייה.

נחזור על הצ'אנט והמודרות  6 פעמים.

העיקר היא הכוונה, הבהוונה החוויה השלמה בגוף ובמיינד שאנו מטפחים ומשרים את עצמנו בתוכה בזמן התרגול. זו המדיטציה upasana