



Japamala

Conexão e prática

Katia Bueno

JAPAMALA é um instrumento sagrado que é usado para nos conectar com o divino e com as forças espirituais. Muito mais do que um mero cordão de contas, um Japamala pode ser considerado uma '**guirlanda celestial**' pois é um instrumento usado em muitas práticas mentais e espirituais que buscam elevar a mente, o espírito e o corpo a um estado superior de consciência.

Além da tradicional prática de meditação com mantras, o Japamala é muito usado na prática de yoga, em terapias para a limpeza dos chakras, Ho'ponopono, Gratidão – e outras ativações energéticas – como amuleto de proteção ou até mesmo como um acessório estético de decoração ou de vestuário. Ou seja, os Japamalas podem ser usados por qualquer pessoa que busca uma vida mais consciente e pacífica.

PARTES DO JAPAMALA:



PARTES DO JAPAMALA:

TASSEL representa a nossa conexão com o Divino, pois é o elo que une todos os demais componentes do Japamala. O Tassel também é associado à **Flor de Lótus e as mil pétalas** que se abrem no chackra coronário quando expandimos a nossa consciência.

MERU

A conta maior chamada de **MERU** marca o início e o fim do Japamala. Ela simboliza o Universo - o TODO. Ao praticar a meditação com Japamala, nunca se deve atravessar o Meru. Em vez disso, deve-se girar o Japamala e recomeçar o caminho na direção contrária.

GURU / BUDA:

Representa o nosso mestre interior, o Self ou Eu superior.

O **CORDÃO** simboliza que tudo está interligado e não existe separação.

MARCADORES são as peças que vão entre as contas. Tem a função de marcar um ciclo de mantra ou oração. Cada ciclo tem 27 contas. Ao terminar um ciclo, pode-se mudar o mantra.

Por que 108 contas?

108 é considerado um número mágico e especial em várias tradições orientais. Entenda o seu simbolismo:

1 - Unidade - Tudo está conectado. Somos Todos Um

0 - Totalidade - Integração e ampliação de consciência, ser completo

8 - Infinito - O eterno retorno



Exercícios com o Japamala

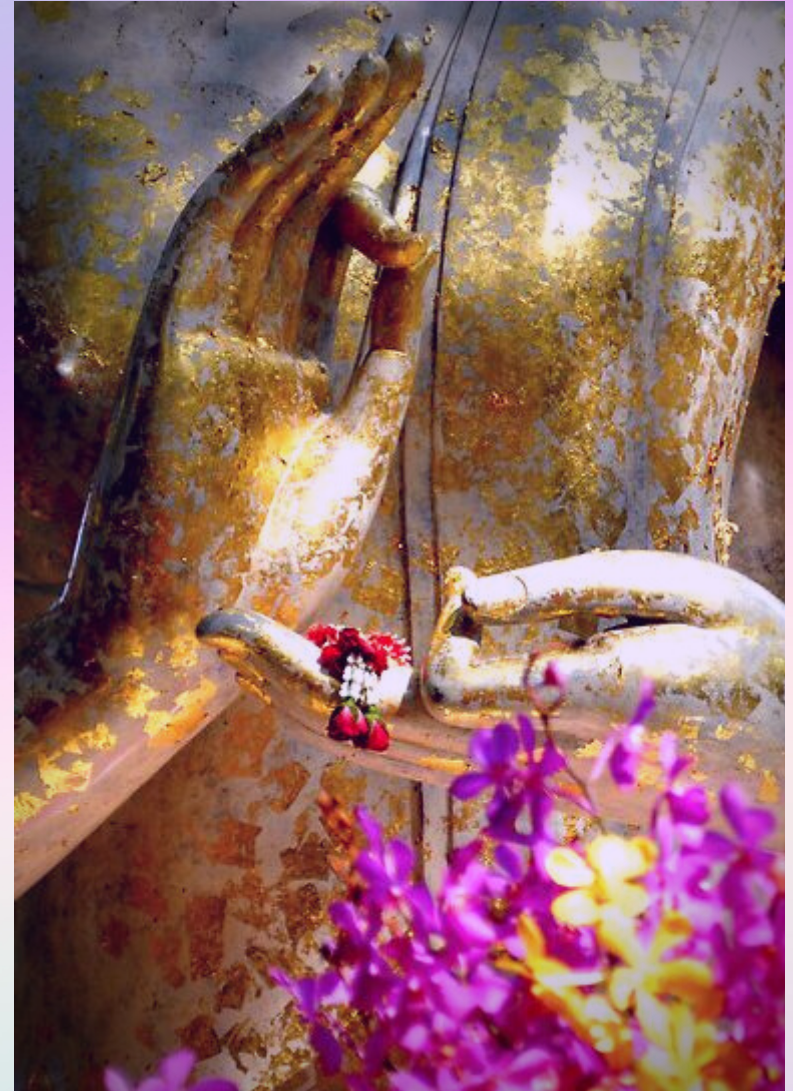
www.escoladetransformacao.com.br

CONSAGRAÇÃO DO JAPAMALA

Consagrar o seu Japamala é uma forma de colocar uma intenção para o seu uso, bem como torná-lo um instrumento com poderes mágicos. É preciso compreender a nossa energia e nossa intenção para se conectar ao cosmos e promover transformações.

Os incensos possuem poder sagrado, eles são muito utilizados nos rituais de consagração dos objetos mágicos.

Desde o antigo Egito, os incensos são usados para fortalecer preces e magias e para atrair boas energias.



RITUAL DE CONSAGRAÇÃO

Para fazer um ritual de consagração, acenda um incenso, uma vela, escolha um cristal e um copo de água. Faça um pequeno ritual decretando a intenção e o propósito de uso do seu Japamala. Passe o seu Japamala na fumaça do incenso mentalizando sua intenção mais pura. Abençoe seu objeto passando-o na fumaça do incenso, mentalizando e depois falando em voz alta que está fazendo a consagração deste objeto e para que ele será usado. Por exemplo:

“Eu consagro meu Japamala para que ele possa me ajudar em todo o meu caminho. Que ele harmonize a minha vida, abrindo os meus caminhos para a prosperidade, abençoe as minhas escolhas, me guie para evoluir e fazer sempre o meu melhor.”



No dia-a-dia, antes de iniciar suas práticas, você pode usar cristais, colocar uma música, acender um incenso ou uma vela para criar um clima adequado à introspecção. Um altar com flores e elementos de suas crenças também podem ser usados.



MANTRAS

A palavra mantra significa em sânscrito "**instrumento para a mente**" (man = pensamento, mente; tra = instrumento).

Basicamente, um mantra é um som que tem um significado e têm a capacidade de servir como **foco** para que a mente se concentre adequadamente ou entre em estado meditativo. Todo mantra tem um **significado** que deve estar claro para o praticante. Seguem nas próximas páginas alguns dos mantras em sânscrito mais entoados e em seguida sugestões de mantras em português. Se puder, crie o seu próprio mantra e faça também visualizações criativas que reforcem a sua intenção em relação ao que será trabalhado.

MANTRAS em Sânscrito:

OM Mani Padme Hum - Mantra da compaixão / louvor à 'Jóia do Lótus'

OM Gam Ganapataye Namaha - Mantra para a prosperidade, saudando o deus Ganesha

OM Namo Bhagavate - Saudação ao Pai celestial

OM Shanti OM - Mantra da paz universal

GAYATRI MANTRA - Para elevar a nossa vibração e conexão espiritual:

Om Bhur Bhuvah Svah / Tat savitur varenyam
Bhargo devasya dhimahi / Dhiyo yonah prachodayat

OM Tare Tuttare Ture Soha - Atrair prosperidade e multiplicar as forças positivas em nossa vidas, saudando a deusa Tara.

MANTRAS

1 - Eu me amo e me aceito como sou

2 - Isto também vai passar

Repita este mantra sempre que sentir emoções dolorosas ou estiver enfrentando uma situação difícil na sua vida.

3 - Entrego as minhas preocupações ao Universo

Visualize-se retirando de si todos problemas que pesam sobre os seus ombros e entregue-os ao Universo.

4 - Eu confio no meu processo de vida

5 - Sou guiado e inspirado por uma força maior

MANTRAS

6 - Liberto-me do passado e perdoo-me a mim próprio

7 - Tudo o que preciso para me curar está dentro de mim

8 - Eu me conecto ao amor para tomar todas as decisões da minha vida

9 - Eu mereço o melhor

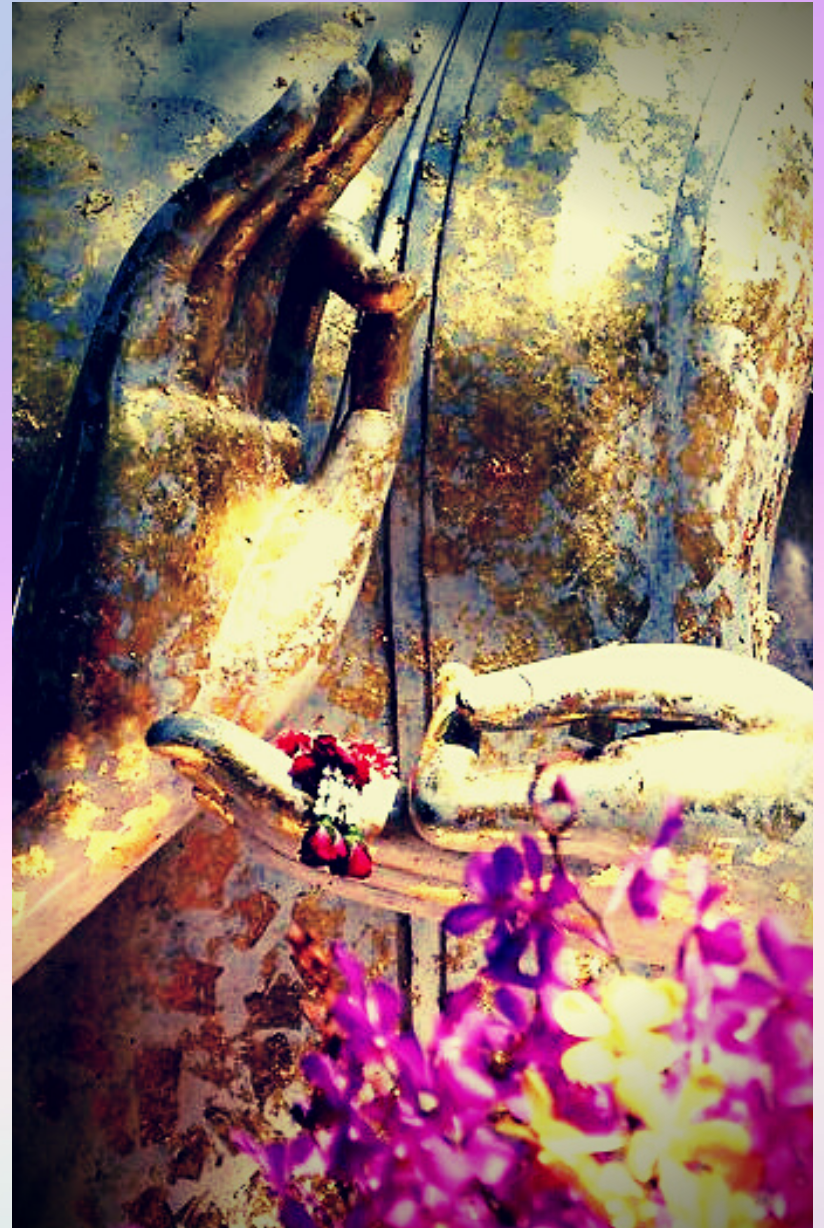
10 - Eu e a Inteligência Infinita SOMOS UM

11 - Eu sou responsável por criar a minha realidade e escolho criar o melhor agora

Ho'ponopono

São 4 frases profundas baseadas na tradição milenar Kahuna, que têm o poder de limpar nossas memórias dolorosas:

SINTO MUITO
POR FAVOR ME PERDOE
EU TE AMO
SOU GRATO(A)



GRATIDÃO

A Gratidão é uma carta de amor que enviamos ao universo como uma forma de **reconhecer** tudo aquilo de bom que está presente em nossas vidas e deixar claro tudo que desejamos ter mais.

A sugestão é agradecer todos os dias por 5 minutos pela manhã e à noite. Se quiser ir mais fundo, nas páginas seguintes há mais sugestões de perguntas para você responder enquanto está em conexão com o seu Japamala.

O que (ou quem) eu quero agradecer hoje?

A series of ten horizontal dashed lines for writing.

VÁ ALÉM (se quiser):

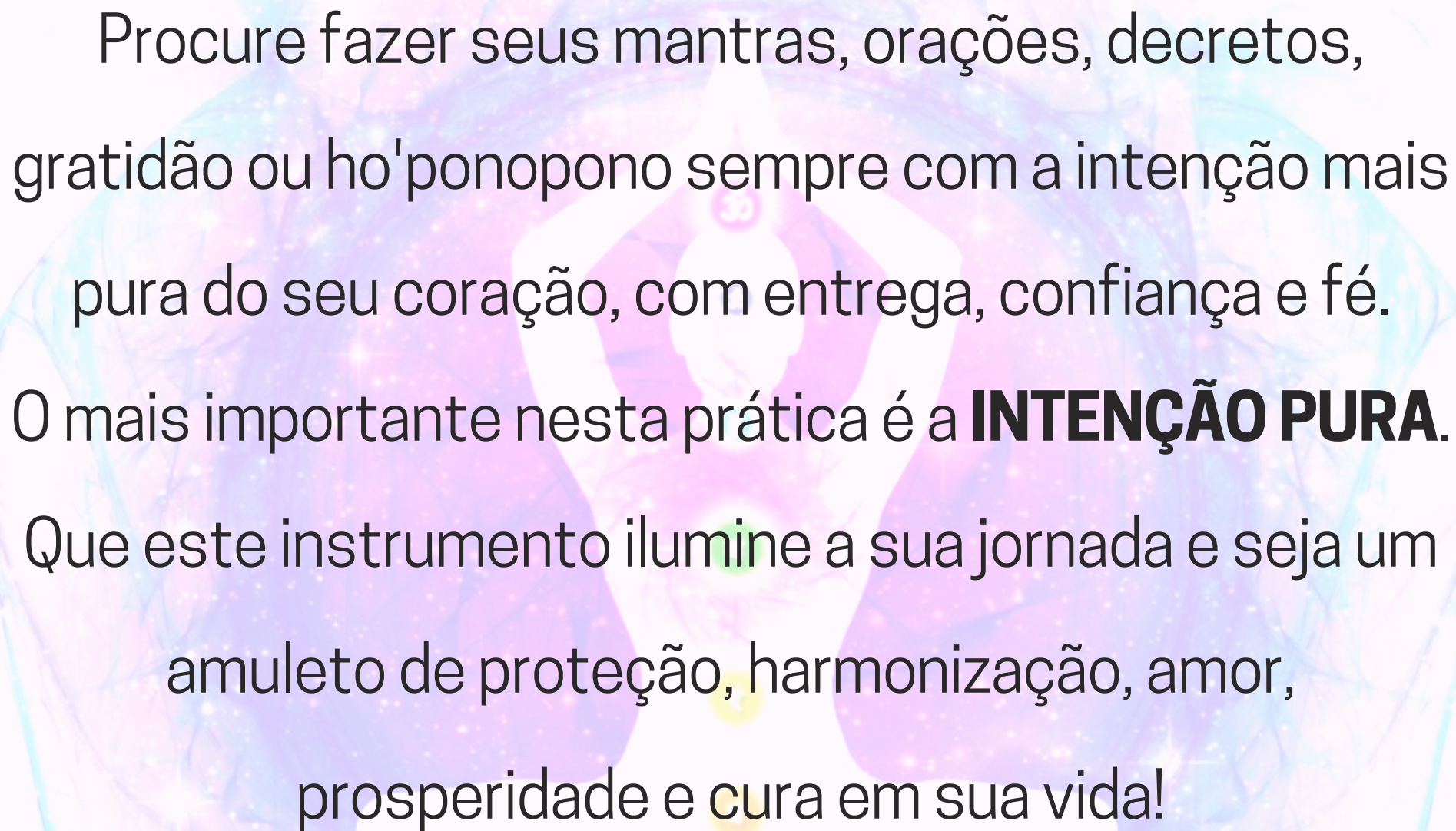
Como posso tornar o meu dia mais extraordinário?

O que eu aprendi no dia de hoje? (responder à noite)

O que eu faria diferente de hoje em diante?

Qual gesto, frase ou música inspirou o meu dia?

Estou caminhando em direção aos meus projetos e sonhos?
O que posso melhorar sobre isso?



Procure fazer seus mantras, orações, decretos, gratidão ou ho'ponopono sempre com a intenção mais pura do seu coração, com entrega, confiança e fé. O mais importante nesta prática é a **INTENÇÃO PURA**. Que este instrumento ilumine a sua jornada e seja um amuleto de proteção, harmonização, amor, prosperidade e cura em sua vida!

NAMASTÊ

www.escoladetransformacao.com.br