

アカシクレコードに意識的につながるためのマントラとムドラ

マントラ

Ke-Sham ケ・シュムは平和、離脱、解放のマントラです。発音は「**shum**」に近く、「**a**」の音は「**the**」に似ています。マインドを落ち着かせ、精神の安定を促すので、ヨガを練習する人には最適なマントラです。

アジュナ（第三の目）のバランスを整えるアーサナ（ポーズ）には、子供のポーズや、他の額を地面につけるポーズがあります。**Ke-Sham** は意識を集中させるので、霊的な鍛錬である「サーダナ」や日々のスピリチュアルな修行への献身を促します。

Sat Nam サット・ナムはクンダリーニヨガでは、他の修行法のヨギが「ナマステ」を使うのと同じように使われます。意味は、「真理が私のアイデンティティ」という意味です。私たちが神聖な存在であり、究極の真理であることを思い出させてくれます。

Ke-Sham Sat Nam ケ・シュム・サット・ナム：共に「解放こそが私の真のアイデンティティである」という意味

Mantras and mudras for consciously Akashic Records

Mantra

Ke-Sham is the mantra of peace, detachment, and liberation. It's pronounced more like 'shum', with the 'a' sound said similar to 'the'. Because it calms the mind and promotes mental stability, it's a great mantra for people who practice yoga. Asana, or postures, that serve to balance Ajna include child's pose or any posture in which the forehead touches the ground. Ke-Sham helps in focusing the mind, thus granting dedication to one's *sadhana* or daily spiritual practice.

Sat Nam is used in kundalini yoga much like yogis in other practices use "namaste". It means *truth is my identity*. It reminds us that we are divine beings—the ultimate truth.

Ke-Sham Sat Nam: Together they mean, *Liberation is My True Identity*.

4つの花びらの交互呼吸パターンのサポートを高めるムドラ。

Mudra for increasing support for the 4 Petal alternate breathing pattern.

