

Tingša (tibetsky ཧིང་ཤགས་) - dvojice malých činelů.

Na semináři jste se ptali, k čemu slouží malé zvonečky, které používám v kruhu sdílení nebo při zahájení praxe.

Zvukově malebný prastarý hudební nástroj Tibetu má jemný, ale velmi pronikavý dlouho doznívající vysoký zvuk, a vibračně blízký prvotnímu zvuku Óm, mantrě všech manter, který člověka upozorňuje na "tady a teď".

Já ho ráda používám v kruzích sdílení, kde nás propojí s právě přítomným okamžikem a uvědoměním si „Já jsem“ - „So ham“, což pomáhá ke zkoncentrování se „do sebe“ od vnějších podnětů.

Toto malé přizastavení se sám se sebou přispívá k jasnému sdílení vlastního sdělení a zřetelnějšímu vnímání sdíleného ostatními. Na jógovém principu Jednoty celku.

Zavnímejte nyní vědomě na dalším setkání při praxi jógy.

Namasté Dana

