

GURU RAM DAS

11 MINUTER

GÖR SÅ HÄR:

Sitt i lätt meditationsställning, rak i ryggen. Placera händerna över hjärtchakrat, mitt i bröstkorgen, med vänster handflata närmast kroppen. Slut ögonen, fokusera på ditt hjärta och sjung med i mantrat:

GURU GURU WAHE GURU
GURU RAM DAS GURU

Vilket ungefär betyder:

VISDOM OCH INSIKT KOMMER
SÅ SOM EN TJÄNARE AV DET OÄNDLIGA



Detta är ett kraftfullt yogiskt mantra för healing och beskydd. Om det sjungs i samband med en svår situation sägs dess vibrationer direkt klara upp oklarheter i situationen, ge beskydd och hela det som behöver helas. Mantrat skapar en inre meditativ frid. Det omöjliga blir plötsligt enkelt och mycket möjligt. Den första raden i mantrat sägs föra ditt sinne in till kunskapens och extasens innersta källa. Den andra raden sägs föra upplevelsen av det obegränsade tillbaka in i vår begränsade tredimensionella tillvaro och lyfta den till en högre nivå.