

RITMIČNA HARMONIJA ZA SREČO

avtor Jogi Bhajan / 20. december 1979
Kundalini joga, kot jo je učil Jogi Bhajan, Meditacije

Sedite v mirnem meditativnem položaju. Sklenite konico levega palca in sredinca (Shunee Mudra) ter desnega palca in prstanca (Soorya Mudra).

Pri ženskah je mudra obrnjena – levi palec in prstanec in desni palec in sredinec. Roki naslonite na kolena.

Oči imejte odprte za eno desetino.

Pojte mantra v mehkem monotonem ritmu:
Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru.

*Vsaka ponovitev traja približno 8–10 sekund.
Nadaljujte 11–31 minut.*



Jogi Bhajanov komentar:

Ta meditacija vam prinaša meditativni mir. Tako vibrira, da celo vaše ustnice, zgornje nebo, jezik in celotna okolica čutijo vibracijski učinek. To mantra mi je dal Guru Ram Das skozi njegov astralni jaz, ne ko sem bil izzvan jaz, ampak ko je bil Guru Ram Das izzvan. Lepota te mantre je, da je bila testirana. Ko so bila naša življenja v nevarnosti, sem rekel: »Ljudje, nadaljujte s petjem mantre. Vedno bomo zaščiteni.« Enako je danes. To vedno velja v vsakem trenutku življenja. Imenuje se ekstaza zavesti. Nemogoče postane čisto, preprosto in resnično mogoče, ker imate pravične vrednote in ste tem danim vrednotam predali sebe, dušo in duha. Takrat Bog razodene vse.

[povezava na mantra](#)