

Veličastna mantra

*"Ta mantra prinaša blaginjo in veselje, reši nas pred polomi.
Tok zvoka te mantre prinaša ščit in srečo ter odpravlja nelagodje in bolezen.
Je ključ do vrat samo-povzdignjenja."*

- Jogi Bhajan



Položaj: Sedimo v preprostem položaju, hrbtenica je vzravnana.

Mudra: Roke pokrčimo v komolcih, tako da so komolci udobno ob telesu, dlani pa približno v višini ušes.

Mantra:

Har Har Har Har Govinde

Har Har Har Har Mukande

Har Har Har Har Udare

Har Har Har Har Apare

Har Har Har Har Hariang

Har Har Har Har Kariang

Har Har Har Har Nirname

Har Har Har Har Akame

Sedimo v položaju z zaprtimi očmi in pojemo mantro. Ob besedi "Har," hitro stisnemo dlani in obenem popkovno središče potisnemo navznoter in navzgor. Gib in stisk ponovimo ob vsaki ponovitvi "Har."

Čas trajanja: 11 ali 31 minut.

Z jezikom zavestno ustvarjamo zvoke mantre. Zvok 'r' ustvarimo na poseben način, tako da se s konico jezika dotaknemo neba (na delu za sprednjimi zobmi).

©The Teachings of Yogi Bajan