

# AD GURAY NAMEH

---

11 MINUTER

GÖR SÅ HÄR:

Sitt i lätt meditationsställning, rak i ryggen. Placera handflatorna mot varandra framför bröstet. På Ad Guray Nameh sträcker du armarna rakt upp med handflatorna ihop. På Jugad Guray Nameh drar du isär armarna, till 60 graders vinkel. På Sat Guray Nameh för samman händerna över huvudet igen. På Siri Guru Dev Nameh återgår du den första utgångsställningen igen, med handflatorna ihop framför bröstet. I sin helhet går mantrat:

AD GURAY NAMEH  
JUGAD GURAY NAMEH  
SAT GURAY NAMEH  
SIRI GURU DEV NAMEH

Vilket betyder:

JAG BÖJER MIG INFÖR DEN URSPRUNGLIGA VISDOMEN, FÖR VISDOMEN GENOM  
TIDSÅLDRARNA, FÖR DEN SANNA VISDOMEN OCH FÖR DEN STORA OSYNLIGA VISDOMEN



*Detta är ett himmelskt vackert mantra. Yogiskt sägs att denna meditation skyddar dig och bringar lycka. Mantrat omsluter ditt elektromagnetiska fält – din aura – med ett skyddande ljus. Meditationen arbetar framför allt på hjärtat. Det stärker och balanserar ditt 4:e chakra, hjärtchakrat.*