

Meditation

GURU RAM DAS – En meditation för hjärtat

11 minuter –

Gör så här:

Sitt i lätt meditationställning, rak i ryggen. Placera händerna över hjärtchakrat, mitt på bröstkorgen, med vänster handflata närmast kroppen och höger hand ovanpå vänster. Slut ögonen, fokusera på ditt hjärta och lyssna eller 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.