

Guru Mantra: *Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru*

„Jest to mantra samo-uzdrowiania, pokory, relaksacji, ochronnej łaski i emocjonalnego ukojenia. Przywołuje ducha pokory i łaski Guru Ram Das. Guru Mantra to *asztang* mantra. *Asztang* mantry mają osiem części. Katalizują energię kundalini aby inicjować poprzez twój własny wysiłek i oddanie. Pierwsza część mantry, *Guru Guru Wahe Guru*, projektuje umysł do Nieskończonego, źródła mądrości i ekstazy. Druga część, *Guru Ram Das Guru*, znaczy „mądrość która przychodzi jako sługa Nieskończonego”. Ta mantra projektuje umysł do Nieskończonego i wtedy sprowadza skończone wytyczne do poziomu praktycznego.

Postawa: Siądź w Pozycji Łatwej z prostym kręgosłupem.

Mudra: Dłonie mogą być w wielu wygodnych pozycjach (Gyan Mudra, złożone na podołku, na kolanach, itp.)

Oczy: Zamknij oczy i skup na Punkcie Brwi.

Mantra: Śpiewaj Guru Mantrę przez 5 - 31 minut. Jest wiele melodii dla tej mantry lub możesz recytować ją monotonicznie. Spróbuj ukończyć całą mantrę na jednym oddechu.

Guroo Guroo Wha-hay Guroo, Guroo Ram Das Guroo



Obraz: Sewa Singh, www.sikhphotos.com

Źródło: Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan, www.yogibhajan.org
http://www.3ho.org/kundalini-yoga/mantra/kundalini-yoga-mantras/guru-mantra?utm_source=YB10th+Memorial+1&utm_campaign=YB+10th+Memorial+%231&utm_medium=email

Tłumaczenie: Siri Gian Singh, www.kundalinijogawlublie.pl