

## Krija Bhakti Mantra

**Pozycja:** Siądź w Pozycji Łatwej z lekkim Jalandhar Bandh.

Pozycja oczu: Skup się na Punkcie Brwi.

Mudra: Gyan Mudra z nadgarstkami opartymi na kolanach wewnętrzną stroną.

### **Mantra i Wizualizacja:**

ARDAS BHAEE AMAR DAAS GURU Modlitwa jest ofiarowana! O, Guru Amar Das

AMAR DAAS GURU ARDAAS BHAEE Guru Amar Das. Modlitwa jest ofiarowana!

RAAM DAAS GURU RAM DAAS GURU O, Guru Ram Das, Guru Ram Das

RAAM DAAS GURU SACHEE SAHEE Modlitwa jest gwarantowana przez Guru Ram Das

**Czas:** Kontynuuj przez 31 minut.

**Komentarz:** Wyobraź sobie słowa Ardas Bhaee tańczące po spirali, poprzez zamki kręgosłupa i poprzez twoją całą aurę. Słysz je jakbyś się kąpał w uzdrawiającym basenie i zanurzał się w nim, jak wielbiciel siedzi u stóp Mistrza.



**Źródło:** Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhanan, [www.yogibhajan.org](http://www.yogibhajan.org)  
[http://www.yogibhajan.org/ybkriyas/index.php?id=9&utm\\_source=YB10th+Memorial+1&utm\\_campaign=YB+10th+Memorial+%231&utm\\_medium=email](http://www.yogibhajan.org/ybkriyas/index.php?id=9&utm_source=YB10th+Memorial+1&utm_campaign=YB+10th+Memorial+%231&utm_medium=email)

**Tłumaczenie:** Siri Gian Singh, [www.kundalinijogawlublie.pl](http://www.kundalinijogawlublie.pl)