

## Meditáció a szívből való kivetítéshez

Könnyű ülésben alkalmazz enyhe dzsalandár bandhát.

**MUDRA:** Tedd össze a két tenyered a szívközpont előtt imapózba. A hüvelykujjak keresztezik egymást.

**MANTRA, LÉGZÉS ÉS MOZGÁS:** Zengesd a Mangala Charn mantrát:

### ÁD GURÁ NÁMÉ

Eközben nyújtsd ki a karjaidat, ahogy a képen látható.

Húzd vissza a karjaid a szívközponthoz, eközben zengesd:

### DZSUGÁD GURÉ NÁMÉ

Ezután ismét nyújtsd felfelé a karjaid, közben zengesd:

### SZÁT GURÉ NÁMÉ

Húzd vissza a karjaid imapózba a szívközpont elé, közben zengesd:

### SZIRÍ GURÚ DÉVÉ NÁMÉ

Összpontosíts az elmédde a zenetésre. A karod teljes nyújtását hangold össze a zenetéssel.

**IDŐ:** Végezd 11 percig, majd naponta 5 perccel növelj az időtartamot 31 percre, amíg tökéletesen el nem sajátítod.

### MEGJEGYZÉSEK

Ez a meditáció elbűvölő, vonzó személyiséggé tesz, akinek sok váratlan barátja akad. A Mangala Charn mantra védelmező fénnel veszi körül a mágneses teret.

A mantra fordítása :

ÁD GURÉ NÉMÉ

DZSUGÁD GURÉ NÁMÉ

SZÁT GURÉ NÁMÉ

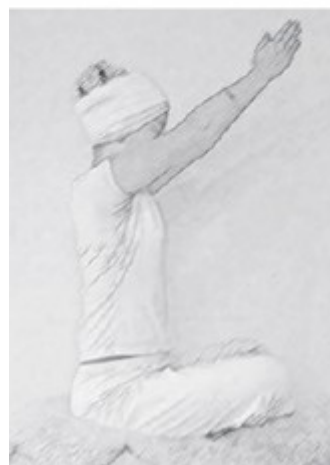
SZIRI GURÚ DÉVÉ NÁMÉ

Meghajlok az ősi bölcsesség előtt

Meghajlok a korokon át létező bölcsesség előtt

Meghajlok az igaz bölcsesség előtt

Meghajlok a hatalmas, láthatatlan bölcsesség előtt.



*Yogi Bhajan 1975. februárban tanította*