

Kundalini Meditation N.134

LA212 810216 – Пойте с каждым выдохом и вы найдете мир, процветание, вы найдете свою душу внутри вашего сознания.

Общая позиция:

Сядьте в простую позу с прямой спиной.

Руки:

С локтями расслабленными и согнутыми по сторонам тела, удерживайте руки на уровне сердца перед грудью. Переплетите пальцы и сжимайте замок сильнее, чем обычно.

Дыхание:

Делайте глубокий вдох и выдыхайте, по мере того как повторяете мантру.

Глаза:

Удерживайте фокус на кончике носа.

Мантра:

Ардаас Б(х)аи
Амар Даас Гуру
Амар Даас Гуру
Ардаас Б(х)аи
Раам Даас Гуру
Раам Даас Гуру
Раам Даас Гуру
Сачи Са(х)и



Продолжительность:

Не указано время для практики.

Комментарии:

Пойте эту мантру. Она проведет вас через Шакти пад. Мы повторяем эту мантру, потому что мы знаем, что однажды каждый из нас должен пройти через Шакти пад, и именно там люди сворачивают, когда они не могут противостоять своему эго. Благодать этой мантры будет заключаться в том, что вы пройдете через Шакти пад незаметно, и вы сэкономите свое время пребывания в боли.

Я бы хотел, чтобы вы справились с этим. Я бы хотел, чтобы вы пели эту мантру. Я хотел бы, чтобы вы это помнили.

Это даст вам благодать, потому что Гуру Амар Дас и Гуру Рам Дас гарантируют это. В этом мантра Наад совершенна, цикл 3½. Это прямой путь.

Пойте с каждым выдохом, и вы найдете мир, процветание, и вы найдете свою душу в своем сознании.