

# Armonia ritmica per la felicità (con il mantra di Guru Ram Das)

(tratta da "Sadhana Guidelines")

Sedetevi in una posizione meditativa rilassata. Mantenete gli occhi aperti per 1/16.

Le donne formano Shuni Mudra (medio e pollice in contatto) con la mano destra e Surya o Ravi Mudra (anulare e pollice in contatto) con la mano sinistra.

Gli uomini formano Shuni Mudra (medio e pollice in contatto) con la mano sinistra e Surya o Ravi Mudra (anulare e pollice in contatto) con la mano destra.

Le mani sono rilassate sulle ginocchia.

In un delicato monotono vibrare il mantra  
**Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru.**

Ogni ripetizione dura circa 8-10 secondi. Continuate per 11-31 minuti.

## Commenti

Quando Yogi Bhajan ha insegnato questa meditazione ha detto: "Porta al sé una pace meditativa. Questo è un *maithuna*. È così vibratorio che anche le vostre labbra, il palato superiore, la lingua e tutto quel che vi circonda sente un effetto di vibrazione. È il mio mantra personale. Me lo ha donato Guru Ram Das nel suo Sé astrale, non quando io ero stato messo alla prova, ma quando era stato messo alla prova Guru Ram Das. La bellezza di questo mantra è che è stato testato. Quando le nostre vite erano in pericolo, dissi: 'Gente, continuiamo a vibrarlo. Saremo sempre protetti'. È lo stesso oggi. Lo sarà sempre in ogni momento della vita. Viene definita 'estasi della coscienza'. L'impossibile diventa puro, semplice, sinceramente possibile perché avete i valori che vi sono stati dati e che voi avete dato a voi stessi - anima e spirito - per quei valori che giustamente vi sono stati dati. È allora che Dio manifesta ogni cosa. Ed è per questa ragione che noi vibriamo questo semplice mantra con questi mudra".



Uomini - mano sinistra  
Donne - mano destra



Uomini - mano destra  
Donne - mano sinistra

