

Medytacja dla Żywiołu Powietrza

Mantra Żywiołu Powietrza jest zwana Mantrą Cudu (Miracle Mantra):

Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru.

Czwarta Czakra i Guru Ram Das

W panteonie nauczycieli i Guru Sikhów, Guru Ram Das, czwarty Guru, reprezentuje zasadę Neutralnego Umysłu jak również otwarcie Czakry Serca. Jest tak, gdyż potrzeba naprawdę Neutralnego Umysłu, aby współczująco przywiązać do innych tyle samo uwagi, co do siebie samego.

Tattva Powietrza jest związana z Czakrą Serca, centrum uprzejmości i współczucia - gdzie "ja" staje się "my". Poprzez tę mantrę przywołujemy ducha Guru Ram Das - przywołujemy pokorę, uzdrawianie, służbę i współczucie.

Instrukcje do medytacji:

Pozycja: łatwa, ręce w gjan mudra.

Oczy zamknięte.

Weź głęboki wdech i

czantuj mantrę pięć razy na jednym wdechu:

Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

Czas: 11 lub 31minut.

By zakończyć:

Weź głęboki wdech, wydech i zrelaksuj się.

