



Mantran / Meditationer

Ong Namō Guru Dev Namō

Ong Namō Guru Dev Namō

Betyder:

*Jag kallar på den obegränsade kreativa medvetenheten
och den inre visdomen*

Bra för:

Ong Namō...är det mantra som inleder alla Kundaliniyogaklasser.

Yogiskt sägs det öppna en beskyddande länk till dig som elev till den gyllene länk av kunskap genom tidsåldrarna inom denna tradition.

Hur Du kan göra:

Sitt i lätt Meditationsställning.
Sammanfläta dina fingrar ca 15 cm
ovanför huvudet med handflatorna
nedåt. Böj armbågarna. Andas långa

Tid: 3, 11 eller 31 minuter

Ad Guray Nameh

Ad Guray Nameh – Jugad Guray Nameh

Sat Guray Nameh – Siri Guru Dev A Nameh

Betyder:

*Jag hälsar den ursprungliga visdomen ovanför huvudet
Jag hälsar visdomen genom tidsåldrarna
Jag hälsar den sanna visdomen
Jag hälsar den stora osynliga visdomen*

Bra för:

Yogiskt sägs det att detta mantra skyddar dig och

bringar dig lycka. Mantrat omsluter ditt elektromagnetiska fält (auran) med skyddande ljus.

Denna Meditation arbetar framförallt på hjärtat. Den stärker och balanserar det 4:e chakrat.

Hur du kan göra:

Sitt I lätt Meditationsställning
Handflatorna mot bröstet.

På Ad...sträcker du upp armarna
Handflatorna ihop.

På Jugad..för du isär armarna 60 grader.

På Sat..för du samman händerna igen.

På Siri..återgår du till utgångsställningen
med handflatorna ihop vid bröstet

Tid: 3, 11 eller 31 minuter

Wahe Guru Wahe Jeo

Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jeo

Betyder:

Kontakten med min själ för mig från

Mörker till ljus och från okunskap till insikt

Bra för:

Mantrat betyder ”obeskrivbar kunskap”

”Wahe” betyder ”stor”. ”Guru” från okunskap

till kunskap eller från mörker till ljus.

Jeo betyder själ. Mantrat i denna form ger avslappning,

styrka och mental klarhet. Meditationen är bra för halschakrat, kommunikation. Inåt och utåt.

Guru Ram Das

Hur du kan göra:

Sitt I lätt meditationsställning

På 1:a Wahe Guru för du händerna
mot varandra, ut åt vänster.

På 2:a Wahe Guru..går du tillbaka till
utgångspunkten.

På 3.e Wahe Guru..går du till höger axel.

På Wahe Jeo går du tillbaka till

utgångspunkten vid bröstet.

Tid: 3, 11 eller 31 minuter

Hur du kan göra:

Guru Guru Wahe Guru
Guru Ram Das Guru

Sitt i Lätt Meditationsställning
Aktiv eller passiv Gyan mudra
Alternativt händerna på hjärtat.
Tid: 3, 11, 31 eller 62 minuter

Betyder:

*Att tjäna Universums kreativa kraft för mig från mörker till ljus
/från okunskap till insikt.*

Bra för:

Detta mantra relaterar direkt till healing och beskydd i alla fysiska, mentala omständigheter /situationer.. Det kan rädda dig i situationer av fara och prövningar. Det är ett mantra för ödmjukhet som ger hjälp och andligt vägledande ljus.

Ra Ma Da Sa

Ra Ma Da Sa Sa Se Sohung

Hur du kan göra:

Sitt i lätt Meditationsställning
Lägg händerna på hjärtcentrat
Tid: 3-31 minuter

Betyder:

Sol, Måne, Jord, Oändlighet, totalitet –Jag är du.

Bra för:

Detta mantra är en kombination av Jorden och Oändlighet. Det används till att kanalisera healingenergi. Använd det till att läka/heala dig själv och andra.

Gobinde Mukande

Gobinde Mukande Udare Apare
Hariang Kariang Nirname Akame

Hur du kan göra:

Sitt i lätt Meditationsställning
Använd ”Celestial Communications”
Eller händerna I Gyan mudra på knäna.
Tid: 3-31 minuter

Betyder:

*Upprätthållare Befriare Upphysare Oändlig
Förstörare Skapare Namnlös Utan begär*

Bra för:

Detta mantra eliminerar karmiska blockeringar och renar auran så att det blir lättare att meditera. Be din lärare om rörelsetips.

Sat Nam

Sat Nam

Hur du kan göra::

Sitt i lätt Meditationsställning
Fokusera på 3.e ögat.
Höger hands fyra fingrar känner.
pulsen på vänster handled.
På varje hjärtljud vibrera mentalt
Sat Nam.
Tid: 3-31 minuter

Betyder:

Sanning är min identitet

Bra för: Meditationen är bra för nybörjare

Sat Nam används för koncentration samt uttoning av yogapasset.

Mantramusik:

Kan du lyssna på www.spiritvoyage.com samt beställa på nätet. (Säkert)

I Sverige är det endast www.rootlight.se som importerar. Går inte att lyssna men du kan betala på Postgiro.

Kundalini Yogastudion /Clara Nestor
Göteborg

· Telefon 031-14 85 09 / 0709-19 79 99

· www.yogastudion.com

Org nr 690823 4849 · Innehar F-skatt · Bg 5482-8124

