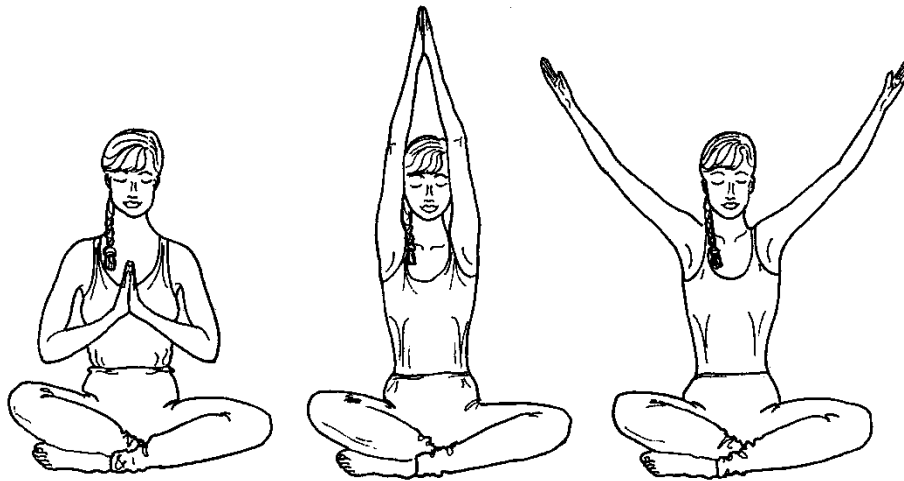


Ad Guray Nameh

GÖR SÅ HÄR:

Lätt meditationsställning, rak rygg. Handflatorna mot varandra framför bröstet. På *Ad Guray Nameh* sträck armarna rakt upp med handflatorna ihop. På *Jugad Guray Nameh* dra isär armarna till 60 graders vinkel. På *Sat Guray Nameh* för händerna ihop över huvudet igen. På *Siri Guru Dev Nameh* återgå till första ställningen igen, med handflatorna framför bröstet. Mantrat i helhet:

AD GURAY NAMEH
JUGAD GURAY NAMEH
SAT GURAY NAMEH
SIRI GURU DEV NAMEH



Detta är ett himmelskt vackert mantra. Yogiskt sägs att denna meditation skyddar dig och bringar lycka. Mantrat omsluter ditt elektromagnetiska fält – din aura – med ett skyddande ljus. Meditationen arbetar framför allt på hjärtat. Det stärker och balanserar ditt 4:e chakra, hjärtchakrat.