

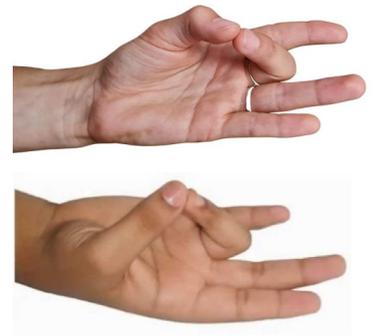
L'harmonie rythmique de Guru Ram Das pour le bonheur **Guru Ram Das Rhythmic Harmony for Happiness**

Lorsque Yogi Bhajan a enseigné cette méditation, il a dit : "Elle amène le Soi à une paix méditative. C'est un maithuna. Elle est tellement vibratoire que même vos lèvres, votre palais supérieur, votre langue, tout votre environnement ressentent un effet vibratoire. C'est mon mantra personnel. Il m'a été donné par Guru Ram Das dans son corps astral, non pas lorsque j'ai été mis au défi, mais lorsque Guru Ram Das a été mis au défi... La beauté de ce mantra est qu'il a été testé... Lorsque nos vies étaient en danger... J'ai dit : "Mes amis, continuez à chanter cela. Nous serons toujours protégés. C'est la même chose aujourd'hui. Il en sera toujours ainsi à chaque instant de la vie. C'est ce qu'on appelle l'extase de la conscience. L'impossible devient pur, simple, véritablement possible parce que vous avez les valeurs données et que vous vous êtes donné - âme et esprit - à ces valeurs données avec droiture. C'est ainsi que Dieu manifeste tout. Et c'est pourquoi nous chantons dans ce mudra ce simple mantra".

Harmonie rythmique de Guru Ram Das pour le bonheur
(11 minutes à 31 minutes)

Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale droite. Asseyez-vous paisiblement. Fermez les yeux.

Femmes : Placez la main droite en Shuni Mudra (le doigt de Saturne [majeur] et l'extrémité du pouce se touchent), et la main gauche en Surya/Ravi Mudra (le doigt du Soleil [annulaire] et l'extrémité du pouce se touchent).



Posez les mains sur les genoux.

Les hommes inversent les mudras.

Chanter en monotone : GURU GURU WHAA-HE GURU, GURU RAM DAS GURU. Chaque répétition dure de 8 à 10 secondes.

Concentration des yeux fermé

Traduction Param Prakash Kaur