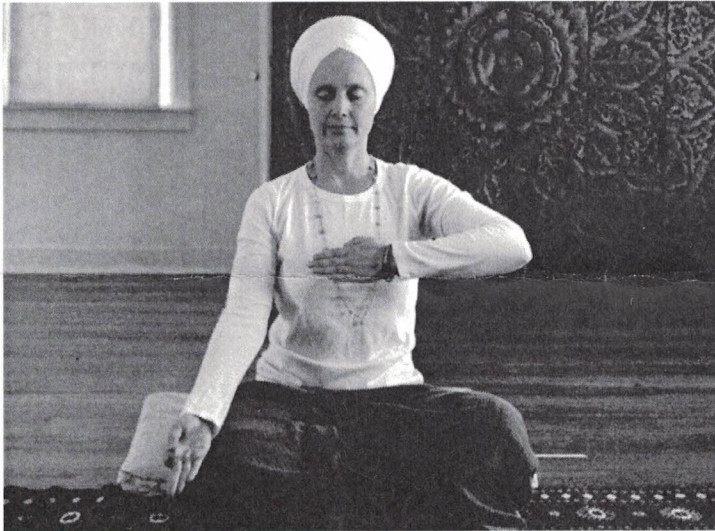


Pyhän Äänivärähtelyn vaikutuksia *Beloved* - levyllä

Beloved on lääkelaukku täynnä parantavaa äänivärähtelyä, ja levyn jokaisella raidalla on oma erityinen vaikutuksensa. Tästä voit tarkistaa, mikä värähtely auttaa sinua juuri nyt eniten. - Rakkaudella, Snam



- **Amul - Kallis** - Tunne Jumalan korvaamattoman kallis rakkaus
- **Gopaal** - Keskitä energia Itseen
- **Water of Your Love** -Virittäydy kokemaan veden pyhyys
- **Har Uplift** -Takaisin tasapainoon
- **Darashan Maago** - Palauta itsekunnioitus ja kunnia
- **Pooran Jot - Pure Light** - Astu omaan alkuperäiseen valoon
- **Har Har Har Har Gobinday** - Todellisen olemuksesi voima nostaa korkeimpaan kohtaloon
- **Sat Naaraa-in** - Sisäinen rauha ja siunaus



Meditaatioharjoitus *Beloved* - levyltä

• Ohjeet

sat naaraa-in waaheguru - Tunne todellisen maailman ravitsijan olemus, autuuden kokemus joka tuo sinut kirkaaseen tietoisuuden tilaan.

harae naaraa-in satinaam - Ravitsijan Siemen on istutettu sinuun, joka laulat Jumalan Nimeä, ja siitä kasvaa Sielun todellinen identiteetti tähän elämään.

Henkinen opettajani Yogi Bhajan on antanut kauniin meditaation, jossa käytetään tämän levyn 8. raidan mantraa **Sat Naaraa-in**. Haluaisin nyt jakaa kanssasi tämän "Sydämen suoja" -nimellä kulkevan meditaation.

Istu selkä hyvin ojennettuna, vasen käsivarsi taivutettuna ja kämmen kohti sydänkeskusta noin 15-20 cm etäisyydellä rintakehästä. Ojenna sormet tietoisina sormenpäihin asti. Vasen käsivarsi on lattian suunnassa ja oikea käsivarsi ojentuu alas, kämmenselkä nojaa polveen. Pidä oikeassa kädessä Gian

Mudra, etusormi koukussa peukalon alla ja muut sormet ojennettuina yhdessä. Sulje silmät. Toista mantraa "Sat Naaraa-in" omalla äänelläsi, ei musiikin mukaan vaan monotonisesti. Kun opettelet mantraa, voit kuunnella levyn 8. raitaa, mutta tähän parantavaan meditaatioon käytä vain omaa ääntäsi! On tärkeää keskittää tietoisuus vasempaan käteen, ei päähän. Vasemman käden tietoisuus ja ojennus aktivoi yhdistettynä mantraan magneettisen kentän ympärilläsi ja luo suojan, raviten sydäntäsi nektarilla. Jatka 3, 5 tai 7 minuuttia.

"Olen antanut sinulle jotain hyvin pyhää, ja jos nautit sitä liiaksi, ymmärrät kai, mitä se tarkoittaa? Jos juo liikaa nektaria, saa masun kipeäksi, joten ota tätä lääkettä vain silloin tällöin kolme, viisi tai seitsemän minuuttia kerrallaan." - Yogi Bhajan, lähde Yogi Bhajan Library of Teachings, 11/10/1980