snatam kaur posvátné zvukové efekty pro *beloved*

Nahlížím na light of the beloved jako na sadu zvukových léčivých nástrojů, kde každá skladba má jedinečný léčivý efekt. Tento seznam může posloužit jako nápověda, která píseň pro vás bude v daném čase nejvíce nápomocná.
s láskou, snatam kaur

amul - nedocenitelný - cítit nedocenitelnou lásku boží

gopaal - napojení na svůj střed

water of your love – voda tvé lásky - naladění na posvátnost vody

har uplift - obnovení rovnováhy

darashan maago - znovunalezení vlastní hodnoty a sebeúcty

pooran jot – čiré světlo - přístup k tvému autentickému světlu

har har har har gobinday - síla pozvednout se k svému nejvyššímu účelu

sat naaraa-iṉ - přináší vnitřní mír a požehnání

meditační cvičení z *beloved*

- instrukce

sat naaraa-iṉ waaheguru
Prožíváš Esenci Skutečného Udržitele, prožitek blaženosti, který tě přivádí do stavu čirého uvědomění.

haree naaraa-iṉ satinaam
Semeno Udržitele je zasazeno v tom, kdo zpívá Boží jméno, a tím přivolává skutečnou podstatu Duše do tohoto života.

Tato krásná meditace, o kterou se s Vámi chci podělit, pochází od mého duchovního učitele Yogi Bhajana. Nazývá se “Meditace Štítu Srdce” a využívá mantru Sat Naaraa-in, což je osmá skladba z *Beloved*.

Sedíš vzpřímeně, levou ruku máš asi 10-15 cm před svým srdečním centrum, dlaň směřuje k hrudi. Prsty jsou u sebe a napnuté. Přeloktí je paralelně se zemí. Pravá ruka je natažená, spočívá na pravém koleni a prsty jsou sepjaty do mudry Gian: ukázovák je skrčený a stočený pod palcem, ostatní prsty jsou natažené a u sebe. Oči jsou zavřené. Opakuješ mantru „Sat Naaraa-in“. V této meditaci to můžeš přeříkávat svým vlastním, monotónním hlasem, bez hudby. Nejprve si tu skladbu poslechni pro lepší seznámení s mantrou, a potom použij svůj vlastní monotónní hlas ke svému léčení. Velmi důležitá je koncentrace na svou levou ruku, nikoli na svou hlavu. Levá ruka, kterou držíš pevně, se v kombinaci s mantrou stane magnetickým polem a vytvoří štít, který do tvého srdce vlije nektar. Prováděj 3 nebo 5 nebo 7 minut.

“Dávám ti něco velmi posvátného, ale i postvátného může být moc, rozumíš? Když se příliš napiješ dobrého nektaru, může tě bolet břicho, a proto jenom někdy tři, pět, či sedm minut.“ Yogi Bhajan

Yogi Bhajan, Yogi Bhajan Library of Teachings, 11/10/1980.