

Ardas Bahee

“Il n'y a normalement aucun autre pouvoir en l'être humain que celui de la prière. Et pour prier, vous devez unir votre corps et votre esprit, et ensuite prier depuis votre âme. Ardas Bahee est un mantra-prière. Si vous le chantez, votre esprit, votre corps et votre âme se combinent automatiquement, et sans dire ce que vous voulez, les besoins de la vie sont ajustés. Telle est la beauté de cette prière.”

Yogi Bhajan

Posture:

Assis jambes croisées, colonne droite, ou assis sur une chaise, les pieds à plat au sol.

Les bras relaxés sur les cotés, les doigts sont entrelacés au centre de la poitrine, au niveau du cœur, bien serrés.

Focus:

Concentrez vous sur la pointe du nez

Respiration:

avec le chant

Mantra:

Ardas Bahee,

Amar Das Guru

Amar Das Guru,

Ardas Bahee

Ram Das Guru,

Ram Das Guru

Ram Das Guru,

Sachee Sahee