

MEDITATION FÜR PROJEKTION UND FÜR SCHUTZ VOM HERZEN HER

MEDITATION FOR PROJECTION & PROTECTION FROM THE HEART

Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung.

Mudra: Halte die Hände in Gebetshaltung vor dem Herzzentrum, die Daumen überkreuzt.

Mantra, Atmung und Bewegung: Chante das Mangala Charn Mantra:

Chante

AAD GURE NAMEH

und strecke dabei die Arme im Winkel von 45° schräg nach oben (wie auf dem Bild dargestellt).

Führe die Arme zurück vor das Herzzentrum, während du chantest:

DSCHUGAD GURE NAMEH

Strecke die Arme wieder nach oben, während du chantest:

SAT GURE NAMEH

Führe die Hände in Gebetshaltung zurück zum Herzzentrum, während du chantest:

SIRI GURU DEVE NAMEH

Projiziere mit deinem Geist nach außen, während du chantest. Die vollständige Streckung der Arme geht mit der Musik einher.

Zeit: Fahre **11 Minuten** lang fort. Füge täglich **5 Minuten** hinzu, bis du bei **31 Minuten** bist und die Meditation fehlerfrei praktizierst.

Kommentar:

Diese Meditation verleiht dir eine bezaubernde, anziehende Persönlichkeit und wird dir viele unerwartete Freunde bringen. Das Mangala Charn Mantra umgibt das Magnetfeld mit einem schützenden Licht. Seine Übersetzung lautet:

AAD GURE NAMEH: Ich verneige mich vor der ursprünglichen Weisheit.

DSCHUGAD GURE NAMEH: Ich verneige mich vor der Weisheit aller Zeiten.

SAT GURE NAMEH: Ich verneige mich vor der wahrhaftigen Weisheit.

SIRI GURU DEVE NAMEH: Ich verneige mich vor der großen unsichtbaren Weisheit.

Diese Meditation wurde von Yogi Bhajan im Februar 1975 gelehrt.

