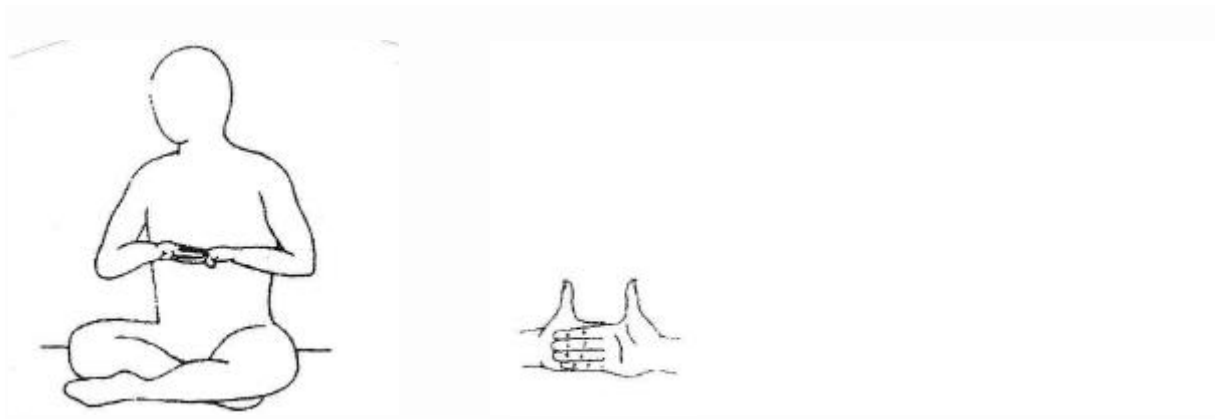


## Meditation für mentale Klarheit

Zu oft entwickeln wir eine Idee von uns selbst, die wir vergessen zu aktualisieren. Wir geben uns und unser Leben Etiketten... was wir tun, wer wir sind... und behandeln sie so, als wären sie statisch und stabil. Aber in Wirklichkeit bedeutet Leben, dass sich immer alles in Bewegung und im Wandel befindet. Bleib also nicht stehen und reinige deinen Geist, befreie ihn von altem Ballast, um innerlich wieder ganz klar zu werden. Diese Welt ist trotz all ihres Chaos und ihrer Herausforderungen eine schöne Welt. In dieser Zeit des Wandels kann ich mich verändern.

Das **Mantra Gobinde Gobinde Hari Hari** hilft dir dabei. Gobinde bedeutet Bewahrer und ist der Teil in uns der alles Wertvolle erhält, der uns im wahrsten Sinne des Wortes erhält und hält. Es ist auch der göttliche Aspekt in uns, der wunderschön ist. Hari ist das Fließen der schöpferischen Energie und auch die heilende Kraft in uns. Wenn wir Gobinde Hari singen, verbinden wir uns mit uns der schöpferischen Kraft in uns und unseren einzigartigen Gaben, um das zu manifestieren, was in uns liegt, um unserer wahren Bestimmung zu folgen. Es ist, als würde man sagen: "Schön! Schön! Das habe ich getan! Das habe ich getan!" Oder man kann auch sagen, Gobinde Hari ermöglicht uns, zu erfahren, dass Gott eine unterstützende und heilende Kraft im Zentrum unseres eigenen Herzens ist.



### **Sitzhaltung:**

Setze Dich in die einfache Haltung mit aufgerichteter Wirbelsäule.

### **Mudra:**

Männer legen die rechte Hand in die linke mit den Handflächen nach oben, Frauen genau umgekehrt, die linke auf der rechten. Die Daumen zeigen weg vom Körper. Halte das Mudra auf Höhe des unteren Brustkorbs in der Mitte der Brust.

### **Fokus:**

Die Augen ein Zehntel geöffnet, schau auf deine Nasenspitze und halte den Fokus. Oder schließe die Augen und rolle sie hoch auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

### **Mantra:**

#### **Gobinde Gobinde Hari Hari**

Du kannst das Mantra einfach für Dich monoton chanten. Der Atem reguliert sich dabei selbst. Oder nimm eine sehr schöne musikalische Version des Mantras von Sada Sat Kaur von der CD "Angels Waltz" oder von Snatam Karu von der CD "Prem" zum Mitschanten.

**Chante 11 Minuten lang.**