

MEDITATION FÜR DEN FRIEDEN

Haltung: Sitze in der einfachen Haltung (oder auf einem Stuhl) mit gerade aufgerichteter Wirbelsäule, ziehe leichtes Jalandhara Bandha.

Mudra: Hake die Mittelfinger so ineinander, dass die linke Hand zum Herzen schaut (die rechte Hand weist nach unten). Halte die Ellbogen und Hände auf Schulterhöhe – zwischen Herzchakra und Kehlenchakra.

Fokus: Die Augen sind 1/10 geöffnet, der Blick ist auf die Nasenspitze gerichtet.

Mantra: SAT NARAIEN WAHE GURU HARI NARAIEN SAT NAM.

Bedeutung des Mantras: Wahrer Erhalter (Friede), unbeschreibliche Weisheit, schöpferischer, göttlicher Erhalter (Friede), wahre Identität.

Zeit: 11 bis 31 Minuten.

Wirkungsweise: Wir bitten alle gläubigen Menschen, Angehörige aller Religionen, alle bewusst lebenden Menschen, alle spirituellen Gruppen:
Lasst uns zusammen mit dem Singen dieser Meditation zur Erhaltung des Weltfriedens beitragen. Das Mantra hat die Kraft, ein wirksames Gegengewicht gegen Krieg und Gewalt zu bilden, wenn es von vielen Menschen täglich 11 bis 31 Minuten lang gesungen wird. Doch wirkt es nicht nur für den äußeren Frieden, sondern schenkt uns gleichzeitig inneren Frieden. Wer sich nichtswürdig und gering fühlt, kann majestätisch werden. Wie man durch klares Wasser blickt, so kann man mit dem Singen dieser Meditation einen klaren und ungetrübten Geist erreichen und jenseits aller Erscheinungen dieser Welt Gott erfahren. Man kann diese Meditation allein singen – schöner ist es im größeren Kreis!

Quelle: 3HO Yogakarte M3

© The Teachings of Yogi Bhajan