

Meditation for Protection & Projection from the Heart

Erweitere dich vom Herzzentrum her Expand from the Heart Center

Mangala Charn Mantra:

Aad Gure Nameh, Dschugad Gure Nameh, Sat Gure Nameh, Siri Guru Deve Nameh.

Übersetzung: Ich verneige mich vor der ursprünglichen Weisheit, Ich verneige mich vor der Weisheit aller Zeiten, Ich verneige mich vor der wahrhaftigen Weisheit, Ich verneige mich vor der großen unsichtbaren Weisheit.

Sitze in einfacher Haltung mit gekreuzten Beinen. Das Kinn ist leicht eingezogen, so dass Wirbelsäule und Schädel ausgerichtet werden. Halte die Hände in Gebetshaltung vor dem Herzzentrum, die Daumen überkreuzt.

Chante das Mangala Charn Mantra mit folgender Bewegung:

Aad Gure Nameh - strecke die Arme im Winkel von 45° schräg nach oben.

Dschugad Gure Nameh - führe die Arme zurück vor das Herzzentrum.

Sat Gure Nameh - Strecke die Arme wieder nach oben.

Siri Guru Deve Nameh - Führe die Hände in Gebetshaltung zurück zum Herzzentrum.

Projiziere mit deinem Geist nach außen, während du chantest. Die vollständige Streckung der Arme erfolgt im Rhythmus des Mantras und der Musik. 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.

Augen: Die Augen sind entweder geschlossen, oder 1/10 geöffnet.

Zeit: Beginne mit 3 Minuten, dann erhöhe nach und nach auf bis zu 22 Minuten. Die maximale Länge liegt bei 31 Minuten.

Zum Beenden: Atme ein, halte den Atem, atme aus. Wiederhole 2 x und entspanne.



Mangala Charan Mantra:

Aad Guray Nameh, Jugaad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guroo Dayvay Nameh.

Translation: I bow to the primal Guru, I bow to the truth that has existed throughout the ages, I bow to True Wisdom, I bow to the Great Divine Wisdom.

Sit in easy pose. Apply neck lock, pulling the chin in (Jalandhar Bandh). Bring your palms together as in prayer at the heart center. The thumbs are crossed, left over right for women, and right over left for men.

Chant:

AAD GURAY NAMEH - As you extend your arms as shown in picture.

JUGAAD GURAY NAMEH - The arms return to the Heart Center as you chant.

SAT GURAY NAMEH - And again extend the arms up.

SIREE GUROO DAYVAY NAMEH - Returning the hands again to Prayer Pose at the Heart Center, chant.

Chant the mantra with each gentle and deliberate movement. Project the mind out as you chant. The full extension of the arms is timed to the chant and the rhythm of the music.

This meditation gives you an enchanting, magnetic personality, with many unexpected friends. The Mangala Charn Mantra surrounds the magnetic field with protective light. This meditation also opens the heart chakra and sends the energy of love into the universe.

Eyes: Eyes are closed and focused at the brow point.

Time: Begin with a 3-minute practice, gradually increasing to 22 minutes. The maximum length is 31 minutes.

To end: Inhale deeply, hold the breath, exhale. Repeat 2 times and relax.

