

Meditation of the Soundcurrent

Erweitere dich durch alle Schwierigkeiten hindurch
Expand Through All Obstacles

Mantra:

Aap Sahaee Hoa, Satsche Dha, Satscha Dhoa, Har Har Har.

*Übersetzung: Der Herr selbst ist zu meinem Beschützer geworden.
Der Wahrste der Wahren hat sich meiner angenommen.
Gott, Gott, Gott.*

Sitze in einfacher Haltung mit gekreuzten Beinen und halte die Wirbelsäule gerade. Das Kinn ist leicht eingezogen, so dass Wirbelsäule und Schädel ausgerichtet werden.

Lege die Handgelenke auf die Knie, die Hände sind im *Gyan Mudra*: Daumen und Zeigefinger berühren sich an den Fingerspitzen, die anderen Finger sind ausgestreckt.

Dieses Mantra entfernt Negativität aus der Umgebung und dem Inneren. Es ist ein Geschenk, das dir erlaubt, ohne Angst ins Unbekannte vorzudringen. Es bietet Schutz und sorgt für mentales Gleichgewicht.



Augen:

Die Augen sind geschlossen.

Zeit:

Beginne mit 3 Minuten, dann erhöhe nach und nach auf bis zu 22 Minuten.
Die maximale Länge der Aap Sahai Hoa Meditation liegt bei 2 ½ Stunden.

Zum Beenden:

Atme ein, halte den Atem und vibriere den Klang des Mantras
Dann atme aus und entspanne.

Mantra: Aap Sahaee Hoaa, Sachay Daa Sachaa Doaa, Har, Har, Har

Translation: You, Divine One, have become my refuge. True is Your support, Great Creative Infinite.

Sit with the legs crossed in Easy Pose, keeping the spine straight. The chin is pulled in gently. Rest the wrists on the knees, with the hands in *Gyan Mudra*: The index finger and thumb are pressed together, the rest of the fingers are relaxed.

This Mantra has the power to clear and dissolve obstacles. It is the mantra for empowerment, clarity, self-control, balance, and protection. Chant it from the center of your Self, releasing fear and tension with every breath.

Eyes: The eyes are closed.

Time: Begin with a 3-minute practice, gradually increasing to 22 minutes.
The maximum length of the Aap Sahaee Hoaa meditation is 2 ½ hours.

To end: Inhale. Hold the breath and silently vibrate the soundcurrent.
Exhale and relax.



www.mantradownload.com



www.satnam.eu