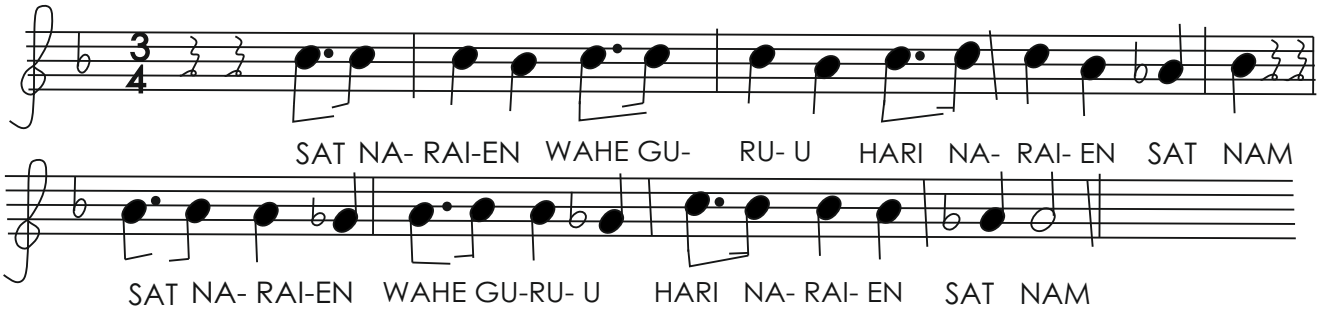
Meditation für den Frieden

Sitze mit gekreuzten Beinen und völlig gerader Wirbelsäule.
Nehme die Ellenbogen hoch und hake die Mittelfinger beider Hände ineinander.
Dabei schaut die Innenseite der linken Hand zum Herzen.
Halte die Ellenbogen in Schulterhöhe, zwischen Herz - und Kehlchakra.

Schließe die Augen zu 9/10tel. Die Augen fokussieren die Nasenspitze.

Bedeutung/Übersetzung
Sat Narayan *ist die Quelle des Friedens*
Hari Narayen *ist die klare göttliche Wahrnehmung des schöpferischen Kraft des Heiligen.*
Wahe Guru *heißt: wundervoll bist du, führst mich vom Dunkeln ins Licht.*
Sat *heißt: Wahrheit*
Nam *heißt: Identität*

Chante das Mantra täglich 11 bis 31 Minuten.



Wir bitten alle bewusst lebenden Menschen, lasst uns zusammen dieses Mantra singen.
Damit stärken wir das Energiefeld des Friedens.
Wenn viele Menschen es singen,
bilden wir gemeinsam ein Gegengewicht zu den Kriegen in unserer Welt.

Dieses Mantra wirkt nicht nur für den äußeren Frieden,
es schenkt uns auch einen inneren Frieden.
Wer sich nichtswürdig und gering fühlt,
kann durch regelmäßiges singen majestätisch werden.

Wie mann durch klares Wasser auf den Grund blickt, so kann man mit dem singen dieser Meditation, einen klaren und ungetrübten Geist erreichen und jenseits aller Erscheinungen dieser Welt Gott erfahren.