

# Projektion und Schutz vom Herzen her

11-31  
Min.

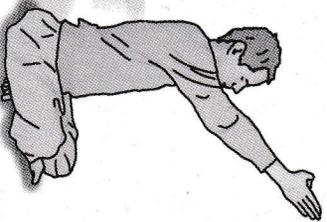
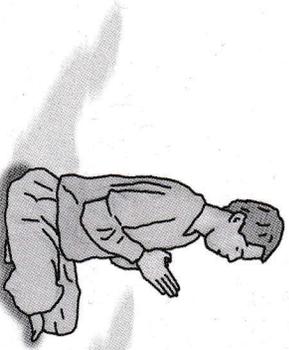
Yogi Bhajan, 20.2.1975

- Sitze in einfacher Haltung und halte die Hände in der Gebetsposition.
- Die Daumen sind überkreuzt.
- Singe **AAD GUREH NAMEH** und strecke dabei die Arme 60° nach vorne hoch. Die Handflächen bleiben zusammen, die Arme sind gestreckt.
- Arme kräftig ein, indem du die Hände zurück ans Herzzentrum bringst.
- Singe **DSCHUGAAD GUREH NAMEH** und strecke die Arme wieder hoch.
- Atme ein, bringe die Hände wieder zurück ans Herzzentrum und fahre fort wie oben beschrieben.
- Fahre fort mit **SAT GUREH NAMEH**  
**SIRI GURUU DEVEH NAMEH.**

Wenn du die Arme ausstreckst, können sich die Handflächen leicht voneinander lösen. Lasse aber die Daumen verschränkt.  
**Fahre 11 Min. lang fort und füge jeden Tag 5 Min. hinzu, bis du 31 Min. erreicht hast und dich dabei wohlfühlst.**

Dieses „Mangala Charn Mantra“ umgibt dein magnetisches Feld mit einem schützenden Licht. Es bedeutet:  
Ich verneige mich vor der Weisheit, die am Anfang war.  
Ich verneige mich vor der Weisheit aller Zeitalter.  
Ich verneige mich vor der wahrhaftigen Weisheit.  
Ich verneige mich vor der unsichtbaren, allumfassenden Weisheit.

Diese Meditation gibt dir eine bezaubernde, anziehende Persönlichkeit und viele unerwartete Freunde - gib Acht!

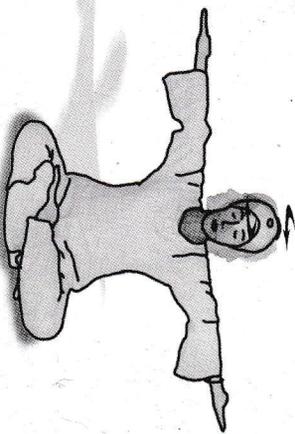


# Meditation um die höheren Zentren zu öffnen

6+

Min.

- Sitze in einfacher Haltung und gerade gestreckter Wirbelsäule.
- Strecke die Arme parallel zum Boden zu den Seiten aus.
- Die Handflächen zeigen nach oben.
- Konzentriere dich auf die Spitze des Kopfes und sei dir gleichzeitig der Energie in den Handflächen bewusst.
- Drehe den Kopf zur linken Schulter und sprich dabei das Mantra **WAHO WAHO WAHO WAHO**,
- dann drehe ihn zur rechten Schulter und sprich **GURU GURU GURU GURU**.
- Fahre 6 Minuten lang fort, dann atme tief ein und entspanne Atem und Arme.
- Meditiere noch einige Minuten auf dein Selbst.



## KOMMENTAR

Diese Meditation konzentriert sich auf die Herzkranzenergie, das Mitgefühl, und auf die Heilenergie in den Händen.

Es ist eine Meditation der Ebenen jenseits aller Schmerzen. Dazu fördert sie die Blutzirkulation zum Gehirn. Du kannst sie nur für sich allein oder als Vorbereitung auf eine längere Meditation machen. Sie klärt das Bewusstsein und fördert die Konzentration.