

Meditation für Harmonie und Glückseligkeit

Diese Meditation bringt inneren Frieden und Ausgeglichenheit. Sie schützt und verbindet mit dem tiefen Sein, der eigenen Seele.

Sie sitzen in Meditationshaltung. Die Augen sind ganz wenig geöffnet. Bei Frauen ist die linke Hand im *Ravi Mudra*: Daumen und Ringfinger berühren sich, die rechte Hand im *Shuni Mudra*: Daumen und Mittelfinger berühren sich. Die anderen Finger sind jeweils gestreckt. Bei Männern ist die Haltung umgekehrt. Die Hände liegen auf den Knien.

Singen Sie mit sanfter, monotoner Stimme:

GURU GURU WAHE GURU
GURU RAM DAS GURU

11 Minuten.

GURU RAM DAS ist der Lehrer, der die Herzenergie des vierten Chakras vollkommen verkörpert und gelebt hat. WAHE GURU ist der Klang der Freude auf dem Weg zu Bewußtheit und Licht.

