

Befreie dein Unterbewusstsein

1. Singe das Mantra Chakkr Chattr Varti

Die Augen schauen dabei auf die Nasenspitze

Lehne dich mit geöffneten Handflächen und Daumen, die von den anderen Fingern getrennt sind, ein wenig zurück und beginne, folgendes Mantra zu singen. 3 Minuten

*Chattr chakkr vartee, chattr chakkr bhugatay
Suyumbhav subhang sarab daa sarab jugtay
Dukaalang pranaasee dayaalang saroopay
Sadaa ung sungay abhangang bibhootay*

Du durchdringst alle vier Richtungen, bist der Genießer in allen vier Richtungen. Du bist von dir selbst erleuchtet und mit allen vereint. Zerstörer der schlechten Zeiten, Verkörperung der Barmherzigkeit. Du bist immer in uns. Du bist der ewige Spender unzerstörbarer Kraft.

2. Lege dann die rechte Hand auf die linke und bewege sie im Rhythmus des Mantras seitlich um deinen Kopf, während du weiter singst. 3 Minuten.

3. Öffne die Arme zum Himmel und segne nun den Planeten, segnet euch selbst, segnet eure Freunde, segnet alle. Inspiriert schließlich alles, konzentriert euch auf euch selbst, auf euren Wohlstand, auf eure Göttlichkeit und atmet aus. 3 Minuten.

