

# MEDITATION ZUR BEHERRSCHUNG DER FÜNF TATTVAS

*Diese Mantra-Meditation aus dem Siri Guru Granth Sahib ist ein Geschenk an dich, das dich ohne Angst in das Unbekannte eindringen lässt. Sie wird dir Schutz und geistiges Gleichgewicht geben.*

*Sitzen Sie ganz gerade. Hören Sie sich eine Kassette mit diesem Mantra an:*

Aap sahaaee hoaa  
Sachay daa sachaa doaa  
Har, har, har



*Der Herr selbst ist unser Beschützer  
geworden, der Wahrhaftigste der Wahren hat  
sich unserer angenommen.  
Gott, Gott, Gott.*

*Wenn du das Wort **Har** hörst, ziehe den Nabelpunkt nach innen. Während der drei Worte von **Har** wird dein Atem zu einem 3-stufigen Feueratem. Dann halte den Atem an, während du den Nabelpunkt eingezogen hältst, und lausche dem Rest des Mantras. Einfach  
bevor die Har-Geräusche wieder kommen, atmen Sie schnell ein und wiederholen Sie den Atemschlagzyklus.*

*Um das Naad zu nutzen und deinen Geist zu prägen, führe diese Meditation jeden Tag 62 Minuten lang durch. Führe sie 20 Tage lang durch. Dann wirst du die praktische Erfahrung, die Kraft und das Wunder des gesprochenen Wortes kennenlernen.*

*Sie ist sehr einfach und rhythmisch. Wenn Sie es sehr edel tun, wird es äußerst hilfreich sein.*

*Wann immer Sie effektiv sind und einen Erfolg in Ihrem Leben schaffen, müssen Sie auch etwas Widerstand und Feindseligkeit erzeugen. Das nennt man das Gesetz der Polarität. Es heißt, dass du in deinem Leben einem Quadrat gegenüberstehst. Diese Meditation wird Feinde vollständig eliminieren und die Auswirkungen von Feindseligkeit für immer blockieren. Sie kann dir geistige*

*Selbstbeherrschung geben und dich deine fünf Tattvas für ein effektives Leben beherrschen lassen.*