

## Neues Manifestieren

Diese Meditation nutzt Dankbarkeit und die Energie des Surya Mudra zusammen mit einem Mantra, das wie ein Sutra energetisch im Herzen mehrere Aspekte verbindet: Himmel und Erde, die Ganzheit und das Gesamte, die Kreativität und den eigenen Weg. Sie gibt eine Erfahrung von Klarheit, Dankbarkeit und Mut, wenn es darum geht sich auf das Unbekannte einzulassen, dass aus deinen Handlungen und Entscheidungen folgt. Sie ist einfach, erhebend. Großartig auch für ein Neues Jahr.

### TEIL 1

#### MANTRA

Hari Har Hari Har Wahe Guru  
Hari Har Hari Har Hari Har Hari

#### HALTUNG

Einfache Haltung. Surya-Mudra (der Daumen berührt die Spitze des Ringfingers). Augen sind geschlossen, mit einem Fokus durch das dritte Auge.



#### TEIL 1A

Erzeuge einen natürlichen Rhythmus zwischen den Chakren, durch wechseln zwischen zwei Haltungen mit dem Mudra:

1. Doppeltes Surya-Mudra vor dem Herz-Zentrum für die erste Hälfte des Mantra (siehe Bild)
2. Hände auf den Knien im einfachen Surya-Mudra, für die zweite Hälfte des Mantra

Dauer: Chante für 11 Minuten; dann gehe zu Teil 1B oder 2.



#### TEIL 1B optional

Beginne mit Teil 1A für 11 Minuten.

Danach halte beide Hände in Surya Mudra neben den Schultern, Handflächen zeigen nach vorne.

Augen: „Traatik“ Blick, schaue ohne zu blinzeln zum Horizont.

Dauer: Chante das Mantra für weitere 11 Minuten, gehe dann zu Teil 2



### TEIL 2

Einfache Haltung. Hände in Surya-Mudra auf den Knien.

Sitze still und entspannt. Wecke Dankbarkeit für alles was du hast, für all deine Erfahrungen; und auch für alles was du in der kommenden Zeit entdecken und erschaffen wirst.

Dauer: 3-7 Minuten

