

## Meditation mit dem Schutz-Mantra „Ād Gur-ē Nāneh...“

Auch „Mangala Charan Mantra“ genannt

Dieses Mantra verbindet dich mit der Universalen Energie (die immer war, ist und sein wird) und öffnet dich für ihre Führung. Es baut eine Gewissheit auf, geführt und beschützt zu sein. Es stärkt das dich umgebende elektromagnetische Feld und erfüllt es mit schützendem Licht. Dieses Mantra stimmt fröhlich ein und schützt vor negativen Einflüssen. Nur mit einigen wenigen Wiederholungen des Adi Mantras kannst du dich gut zentrieren. Es ist ein direkter Aufruf, wenn du Schutz und Führung brauchst, z. B. drei Mal um dich und das Auto herum bevor du losfährst (s. Variante 2).

Einige tragen einen Zettel mit diesen Mantra als „Talisman“ im Portemonnaie, in der Hosentasche oder hängen ihn bei der Eingangstür auf.

## Ād Gur-ē Nāneh Jugād Gur-ē Nāneh Sat Gur-ē Nāneh Srī Gurdēv-ē Nāneh

Im Namen der Wahrheit, die am Anfang war, die immer besteht,  
die Wahrheit des Bewusstseins, die erhabene Weisheit. (eine Variante der Übersetzung)

**Variante 1: Meditation für das Herz** 🕒 3 Min., 7,5 Min. oder 11 Min.

Bei **Ād Gur-ē Nāneh** (Am Anfang war die ewige Schöpfungskraft)  
bringe die Hände vor das Herzzentrum in Gebetsmudra



Zu sich kommen, die Kraft in sich, wie in einem Samen konzentrieren.

Bei **Jugād Gur-ē Nāneh** (bestehend durch alle Zeitalter)  
strecke die Arme mit zusammengelegten Händen über den Kopf



Sich aufrichten, zu sich stehen, Kontakt mit dem Himmel aufnehmen.

Bei **Sat Gur-ē Nāneh** (Sie ist wahr)  
öffne die Arme im 60° Winkel über dem Kopf =



Sich dem Universum öffnen und die Energie empfangen.

Bei **Srī Gurdēv-ē Nāneh** (und unbeschreiblich kostbar)  
bringe die Hände wieder über dem Kopf zusammen  
und dann in Gebetsmudra vor der Brust zurück.



Die Energie aufnehmen und in sich integrieren.

Zum Empfehlen CDs: „Awakened Earth“ Mirabai Ceiba und „Servant of the Heart“ Sat Hari Singh + Freunde

## Variante 2: Meditation für Schutz und Aura Stärkung

...baut eine schützende Lichthülle um dich auf, vergrößert und stärkt dein elektromagnetisches Feld.

Nehme die Gebetshaltung →S.25 an, konzentriere dich auf das 3.Δ und chante das Adi Mantra.

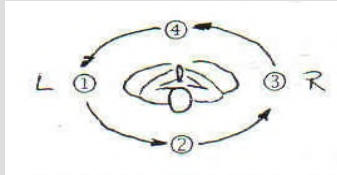
Visualisiere während des Singens goldenes Licht um dich herum wie folgt:

### ① Ād Gur-ē Nāmeḥ

an deiner L Seite des Körpers

### ② Jugād Gur-ē Nāmeḥ

an deiner Rückseite



### ④ Srī Gurdēv-ē Nāmeḥ

an deiner Vorderseite

### ③ Sat Gur-ē Nāmeḥ

an deiner R Seite und schließe den Kreis des Lichtes.

🕒 3 Min., 7,5 Min. oder 11 Min. ⓘ Es empfiehlt sich, dieses Mantra vor den Losfahren wie oben beschrieben um das Auto und um sich herum zu drei Mal zu singen.

## Eigene Erfahrung

Kurz nach meinem Umzug nach NRW wollte ich an einem Wochenende nach Hamburg zur Fortbildung fahren. Ich war in Eile und alles lief schief. In letzter Sekunde in den Zug eingestiegen hatte ich keine Fahrkarte, es waren keine freien Sitzplätze da, keine Möglichkeit mein Gepäck unterzubringen und der Schaffner war nicht zu finden. Und als ich noch zum Umsteigen eine Station zu früh ausgestiegen war, reichte es mir. Ich habe mich hin gesetzt und das „Adi Mantra“ still gechantet. Nach ca. 3 Min. chanten habe ich mich beruhigt. Kurz darauf kamen Leute vorbei, die mir eine kostenlose Mitfahrmöglichkeit auf Ihrem Ticket anboten. Wir hatten einige interessante Gesprächsthemen und die Reise nach Hamburg verlief weiterhin in sehr angenehmer und entspannter Atmosphäre.

