

EINE MEDITATION, DIE DEIN HERZ ÖFFNET

Mache diese Meditation, wenn du das Gefühl hast, daß dein Herz verschlossen ist und keine Liebe durch dich fließen kann, wenn du wünscht, diesen Zustand zu ändern.

Mantra: Sat Kartar

Sitze mit gekreuzten Beinen. Presse die Handflächen auf Höhe des Herzzentrums gegeneinander und sage "Sat" (1). Dann strecke die Arme mit den Handflächen nach vorn parallel zum Boden nach vorne aus und sage "Kar" (2). Strecke die Arme parallel zum Boden zu den Seiten und sage "Tar" (3). Die Übergänge von einer Position zur anderen sind fließend. Mache diese Meditation, solange du magst.⁹

SAT → Wahrheit

KAR → creator/Doer of the Truth
TAR → Lord of Creation



Über das Öffnen des Herzens

Es kostet keine Zeit,
das Herz zu öffnen und Liebe zu empfinden.
Aber wann wirst Du es tun?
Nur die Entscheidung dazu kostet Zeit.