

Guru Gaitri Mantra

Das Guru Gaitri Mantra hilft dir dabei, dein Unterbewusstsein von „Müll“ zu reinigen, dich und deine Aura zu klären und dir so ein Schutzschild gegen energetische Einflüsse aufzubauen. Dadurch löst es, so sagt man, auch alte karmische Blockaden. Es bringt dich in innere Balance und hilft dir Dinge wie Geduld, Mitgefühl und Toleranz besser leben zu können. Weiters sagt man, dass das Mantra es vermag, die Gehirnhälften auszubalancieren. Ich persönlich finde, dass es innere Unruhe löst und wunderbar zur (Herz)Öffnung beiträgt.

In diesem, acht Wörter umfassenden Mantra, werden die göttlichen Eigenschaften angesprochen.

GOBINDE -	Erhaltend/tröstend	HARIANG -	zerstörend
MUKANDE -	Befreiend	KARIANG -	Erschaffend
UDAARE -	Erleuchtend	NIRNAME -	Namenlos
APAARE -	Grenzenlos/unendlich	Akame -	Wunschlos

Eine liebe Freundin, hat mir diese Bilder zu den Bewegungen, welche zu den einzelnen Mantra Wörtern ausgeführt werden, im Star Wars Stil gemalt.

Wenn du gerne musikalische Unterstützung hast, dann empfehle ich einen Track zum Mitsingen, den ihr auf meinem YouTube Kanal finden könnt.



GOBINDE

Arme im rechten Winkel, seitlich gehalten. Die Hände zu Fäusten geballt und die Finger zeigen Richtung Kopf



MUKANDE

Arme weit nach oben gestreckt. Die Finger sind gespreizt.



UDAARE

Arme wie ein Dach über den Kopf haltend. Kopf wird nicht berührt. Die Handflächen sind offen und zeigen Richtung Kopf



APAARE

Hände gehalten wie eine Schale unter dem Kinn, dabei berühren sich die Handgelenke.



HARIANG

Arme gerade nach vorne strecken mit den Handflächen Richtung Boden, dabei können sich die Daumen leicht berühren.



KARIANG

Arme nach vorne gestreckt, die Handflächen zeigen nach oben.



NIRNAME

Arme nach vorne gestreckt, die Handflächen zueinander in Gebetshaltung.



AKAME

Arme kommen zum Körper zurück in die Gebetshaltung vor dem Herzen.