

Es klingt fast zu simpel, um wahr zu sein, aber es funktioniert:
Wenn Dich Dein eigener Verstand kirre macht, hör auf ihm zuzuhören
und fang stattdessen an zu meditieren. Sing das Mantra Chattrā Chakkrā
Vartee kraftvoll und laut aus Deinem Nabelzentrum heraus.
Deine Ellenbogen ruhen an Deinen unteren Rippenbögen. Mit geöffneten
Händen, die Handteller zeigen nach oben und die Finger sind zusammen
und gestreckt, bewegst Du Deine Handflächen in Kreisen nach innen.

**Chattrā Chakkrā Vartee,
Chattrā Chakkrā Bhagatay,
Suyambhav Subhang
Sarab Daa Saraab Jugatay.
Dukaalang Pranasee,
Diaalang Saroopay,
Sadaa Ang Sangay,
Abhangang Bibhutaay**

Übersetzung von Chattrā Chakkrā Vartee,
den letzten vier Zeilen von Guru Gobind Singh's Gebet, *Jaap Sahib* .

„Du durchdringst, genießt und breitest Dich in allen vier
Himmelsrichtungen aus.
Du bist erleuchtet und mit allen vereint.
Du bist der Zerstörer der schlechten Zeiten,
die Verkörperung der Barmherzigkeit und
Du bist immer in uns, der ewige Geber von unzerstörbarer Macht.“

Yogi Bhajan wurde 1989 gefragt: "Gibt es eine Meditation für Zweifel und
Unsicherheiten?" Die Antwort war "Ja, *Chattrā Chakkrā Vartee* ".

KUNDALINI
YOGA BERLIN
by Annette

a-fahrtmann.de | yoga@a-fahrtmann.de

KUNDALINI
YOGA BERLIN

by Annette

a-fahrtmann.de | yoga@a-fahrtmann.de