



8. April 2012 (Dieses Blatt am Besten auf A3 oder A2 vergrößern & aufhängen)



Mantras von PremYoga.org

9.00 bis 9.15 oder bis 9.30 morgens und abends treffen wir uns, egal wo wir gerade sind, im geistigen Raum:

„Meine liebevollen Grüsse an alle Freunde dieser Meditationsrunde! Ich verbinde mich jetzt mit Euch in der all-umfassenden Liebe! All das Gute, das ich mir nun wünsche, wünsche ich auch für Euch!“

1. Das schützende Dach: Abgeben ist der erste Schritt - Nur mit leeren Händen können wir empfangen! Eine Auswahl von Mantras zum Abgeben von negativen, belastenden Gedanken & Ereignissen (Je nach Situation oder Geisteszustand auswählen und ausprobieren und immer die Stärke des Heilstroms beobachten, d.h. mit nicht-überkreuzten Armen und Beinen in den Körper hineinspüren/, -hören und ev. Fragen stellen).

„Jetzt darf ich alle Negativität abgeben!“ ...
„Jetzt darf ich alles abgeben, was mich belastete!“ ...
„Jetzt – darf ich alles abgeben, was nicht zu mir gehört!“ ...
„Wegg! Das nehme ich jetzt nicht an! – Das gehört nicht zu mir!“ ...
„Jetzt darf ich alles abgeben, was mich daran hindert glücklich zu sein!“ ...
„Jetzt darf ich alles abgeben, von dem ich nicht wusste, das es mich belastete!“ ...
„Jetzt darf ich alles Negative abgeben, das ich mir in bisherigen Leben aufgeladen hatte!“ ...
„Die Göttliche Ruhe lass ich mir von niemandem nehmen!“ ...
„Ich erkenne jetzt, dass jetzt alles Ungute verschwindet!“ ...
„Alles Böse verlässt jetzt diesen Raum & diesen Körper!“ ...
„Dieser Ort, Raum & Körper wird jetzt eine bösfreie Zone!“ ...
In Englisch: "Whatever bothers you, does not belong to you!" ...

Und nicht vergessen: „Kein Ratsch und Tratsch / Wer klagt verzagt / Grübel führt zu Übel / Einstellen = Einstellung!“ ...

2. Das wärmende Fell: Zu wiederholende Mantras zum Einstellen und Annehmen der guten, positiven, helfenden Verankerung (wie oben).

„Gott ist Gut!“ ...
„Gott ist in mir!“ ...
„Ich bitte für das Gute!“ ...
„Du bist göttlich, Ich bin göttlich!“ ...
„Aham Brahmasmi Sat Cit Ananda Vighraha!“ ...
(Aham = Ich bin, Brahmasmi = Spirituell, Sat = Ewig, Cit = Wissen, Ananda = Freude, Vighraha = Individuell)
„Gott ist Gut, von Gott kommt NUR das Gute, und das Gute kommt nur von Gott!“ ...
„Herr Bruno Gröning, bitte senden Sie mir jetzt die göttliche heilende Kraft!“ ...
„Herr Jesus Kristus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner!“ ...
„Ich bitte für die Freilegung meines göttlichen Bewusstseins!“ ...
„Geist steht über Materie und verändert die Materie!“ ...
„ALLE Dinge sind möglich dem, der da glaubt!“ ...
„Ich liebe mich selber, da Gott in mir wohnt!“ ...
„Hier & Jetzt ist nur Liebe und Heiterkeit!“ ...
„Ich bin soo froh, ich bin soo glücklich!“ ...
„Es hilft und es heilt die göttliche Kraft!“ ...
„Ich bitte für die vollkommene Gesundheit in Körper, Geist und Seele!“ ...
„Ich bitte für die göttliche Ordnung & göttliche Führung & göttliche Einsicht & göttliche Liebe & göttliche Ruhe & göttliche Stärke & göttliche Lebensfreude & göttliche Heiterkeit! ...
„Ich bitte für den göttlichen Schutz & göttlichen Heilstrom!“ ...
„Heilung - Regelung!“ ...

3. Eine Auswahl von zusätzlichen Tagesbitten (z.B. für die Gruppenmeditation) und ein kleines "Tischgebet":

• **„Wir danken für diesen Tag und Existenz in dieser wunderbaren Natur, für den spirituellen Forschungsauftrag, für den Schutz und all die Heilungen, Hilfen und Führungen und die vielen Erkenntnisse, die uns schon zuteil geworden sind und für alles, was noch weiterhin gut werden darf!“** • **„Wir bitten für einen glückseligen, wunderschönen, von Gott geführten und von Gott beschützten Tag (Nacht) voller Weisheit, Liebe und Freude!“** • **„Wir bitten um Dankbarkeit, Kraft, Geduld, Zuversicht, Glauben, Vertrauen, Demut, Vergebung und Harmonie, um den immerwährenden göttlichen Schutz, für den Frieden und die Reinheit in unseren eigenen Herzen, für unsere Herzenswünsche, so sie richtig sind, um die göttliche Ordnung in uns und um uns herum, und um die göttliche Führung in Gedanken, in Worten und in Handlungen, um tiefere Einsicht in den göttlichen Plan, um Erkenntnisse für ein erweitertes Bewusstsein und um alles, was wir brauchen, damit wir ein gutes, göttliches Werkzeug sein dürfen mit all unseren Worten und Taten!“** • **„Bitten wir für die Mutter Erde, dass sie gereinigt wird vom Unguten und dass sie immer wieder erstrahlen möge in aller Schönheit. Bitten wir für die ganze Menschheit und dass sie das, was sie gelernt hat, zum Guten nützt, für den Weltfrieden, für die göttliche Führung und Ordnung für alle, die einen helfenden Beruf ausüben, für alle im Schulbetrieb tätigen, für die Ärzteschaft, für alle in der Politik, Forschung und Wissenschaft, für alle Gewässer: Flüsse, Seen und Meere, für gutes, ausgeglichenes Wetter, für den Wald und den Regenwald, und für ein Umdenken in der Landwirtschaft zum Guten!“** • **„Lieber Heiliger Geist erfülle uns mit Deinem Licht und Deiner Kraft und erleuchte unsere Seelen, denn diese helle Seite der Macht Deiner göttlichen Liebe ist in unseren Herzen und wir können Sie mit der Kraft der Demut freisetzen!“** • **„Hier an dieser Urquelle von allen Energien und von allem Guten laden wir uns auf, erfrischen uns mit neuer Lebenskraft, nehmen eine innige Beziehung auf mit dem persönlichen Aspekt des Absoluten Gottes und lassen diese Liebe in alle Richtungen fließen.“** • **Kleines Tischgebet: „Alle Nahrung, alle Flüssigkeiten und alles was ich von diesem Augenblick an zu mir nehme und was durch mein Verdauungssystem fließt, soll in die perfekte Lichtfrequenz und göttliche Nahrung verwandelt werden, die mein Körper, dieses Geschenk Gottes jetzt braucht. So ist es! So ist es! So ist es! – Om tat sat! – Om shanti – shanti – shanti!“**