

## **WORLD ONENESS PRACTICE DAY 5**

Namaste

Wir nähern uns sehr schnell dem World-Oneness-Tag. Er ist schon am Horizont. Denkt daran: 7. März von 13:30 – 14:45 Uhr MEZ.

Heute möchte ich mit euch über der Kraft des EKAM Mantra sprechen, das ihr so unablässig als Teil eures Tapas chantet.

Der World-Oneness-Tag ist ein Fest der Einheit der Menschheit mit dem Universum und dem Göttlichen.

Du hast das Geschenk einer angeborenen Verbindung mit der Universellen Intelligenz oder dem Göttlichen.

Diese Verbindung mit dem Göttlichen ist für dich so natürlich und anstrengungslos wie die Verbindung zwischen einem Baby und seiner Mutter.

Es gibt eine Nabelschnur als Verbindung zwischen der Mutter und dem Baby für seine Ernährung, seine Unterstützung und seinen Schutz, und genauso bist auch du mit dem Göttlichen verbunden durch eine unsichtbare Nabelschnur.

Eines der größten Ziele der menschlichen Existenz ist es, zu erwachen in diese heilige Verbindung und diese Erfahrung jeden Tag seines Lebens zu leben.

EKAM Japa ist ein kraftvolles spirituelles Werkzeug, das dich jenseits des Minds in das Transzendente bringt, damit diese heilige Verbindung wie vorgegeben in dir erwacht.

EKAM Mantra befreit dich aus der Umklammerung des Minds und öffnet deine innere Sicht für die Gegenwart des Göttlichen.

Während du das EKAM Mantra chantest, synchronisiert der Wiederhall des Mantras die rechte und linke Hemisphäre und aktiviert beruhigende und entspannende Alpha-Wellen im Gehirn.

Das bringt das unnötige Geschnatter des Minds zum Schweigen und beruhigt den Lärm der Gedanken.

Der menschliche Mind hat eine Neigung zum Negativen.

Man sagt, es braucht 5mal mehr Anstrengung, deinen Mind von einer positiven Nachricht zu überzeugen als von einer negativen.

Und der Grund für diese negative Ausrichtung des menschlichen Minds ist die Art deines Denkens.

Ein durchschnittlicher Mensch hat ca. 12.000 bis 60.000 Gedanken pro Tag. Und davon sind 80 % negative und 95 % wiederholende Gedanken.

Endet die Negativität in unseren Köpfen?

## **WORLD ONENESS PRACTICE DAY 5**

Durch das Denken dieser Gedanken, immer und immer wieder, wird deine Sprache negativ.

Wenn du immer wieder negativ denkst und sprichst, werden deine Handlungen negativ.

Wenn du immer wieder negative Handlungen vollziehst, kultivierst du negative Gewohnheiten.

Wenn du negative Gewohnheiten über eine Zeitlang nachgibst, wendet sich dein Bewusstsein zum Negativen.

Das EKAM Mantra ist ein kraftvolles Werkzeug gegen Negativität in jeglicher Form.

Während du das EKAM Mantra chantest, lösen die Schwingungen des Mantra die negative Energie, die sich in Form von Gedanken, Worten, Handlungen angesammelt hat, auf.

Das EKAM Mantra erlaubt der Negativität nicht, sich in deinem Bewusstsein aufzubauen.

Es erlaubt negative Gedanken nicht, in deinem Gehirn und deinem Bewusstsein zu verweilen, sich zu wiederholen und tiefe Eindrücke zu formen.

Das Chanten des Mantras in Momenten einer Krise öffnet die Tür, damit Wunder für dich geschehen können.

Das EKAM Mantra ist ein Siddha Mantra wie das GAYATRI Mantra. Du musst nicht dafür initiiert werden. Selbst wenn du beginnst, das EKAM Mantra mit SHRADDHA – Hingabe – zu chanten, wirst du die Gnade fließen fühlen.

Die unglaublichste Kraft des EKAM Mantra wird von denen, die MUKTI suchen, erfahren.

Wenn ein Suchender es chantet, kommt er in einen tiefen Zustand des Einsseins mit dem Göttlichen und dem Universum.

Der effektivste Weg, das EKAM Mantra zu chanten, ist, seine Bedeutung im Herzen zu halten.

HUM SAH SO HUM EKAM bedeutet

“Ich bin das Göttliche, das Göttliche ist ich, wir sind eins”.

Einige von euch können vielleicht diese Erfahrung so visualisieren, dass ihr in das Licht des Göttlichen eingehüllt oder in den Armen des Göttlichen seid.

Und das Göttliche ist als Wesen in deinem Herzen, als Präsenz oder Licht oder in der Form, die du liebst.

Wenn du nicht in der Lage bist, diese Erfahrung zu sehen, dann fühlst du das vielleicht; fühlst dich in einer Umarmung der Göttlichen Präsenz und die Göttliche Präsenz ist in deinem Herzen.

## **WORLD ONENESS PRACTICE DAY 5**

Erlaube dieser Erfahrung, dein Herz mit riesiger Dankbarkeit, Freude und Liebe zu erfüllen. Und dann beginnst du, das EKAM Mantra zu chanten.

Bist du jetzt bereit für dein Tapas?

### **VISHUDDHI CHAKRA**

Heute fokussierst du dich auf das VISHUDDHI CHAKRA, ein 16-blättriger blauer Lotus in der Mitte deines Kehlkopfs.

Im Zentrum dieses Chakras ist unendlicher Himmel.

Du meditierst heute mit dem Mantra HANNNN, während du dich auf das VISHUDDHI fokussiert in Vorbereitung für den World-Oneness-Tag.

Danach gehst du zu EKAM Japa und Deeksha über.

### **Meditation VISHUDDHI**

(erst auf Deutsch anleiten, dann Video mit Preethajis Anleitung und Chanting weiterlaufen lassen)

1. Schließe bitte die Augen
2. Fokussiere dich auf die Mitte deines Kehlkopfs
3. Chante mit mir das Mantra - HANG (gesprochen Hanann)
4. Öffne langsam die Augen
5. Jetzt machen wir weiter mit EKAM Japa und Deeksha  
(weil im Video erst das EKAM Mantra kommt und das Video mit dem EKAM Mantra endet 😊 ...)

**EKAM Japa** (Video weiterlaufen lassen bis zum Schluss)

**Deeksha** (eigene Musik einzuspielen)

**Sharing** (Teilnehmer dazu einladen, ihre Erfahrungen mit Tapas zu teilen)

**Dankbarkeit** (Teilnehmer dazu anleiten)