

De handreiking naar succes: Mantra voor Vertrouwen en Voorspoed

Mantra: Aap Sahai Hoa sachay Daa Sacha Doa, Har Har Har

Zelf chanten of met muziek via Youtube: <https://youtu.be/pBRh0pSk9Aw>

Betekenis van de mantra: De Schepper is mijn beschermer geworden, de Ware van het Ware heeft voor mij gezorgd. Har is de creatieve naam van de Schepper.

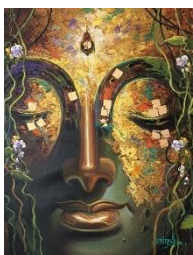
Mudra: Plaats de handen op het hart centrum, de linker hand op de rechter hand.

Tijd: Zing deze mantra elke dag 11 tot 31 minuten om de kracht en bescherming te voelen en de zegeningen van de Voorspoed in je leven te brengen.

Eindig met: Adem in en hou de adem 10 seconden vast. Adem uit en ontspan.

Verlangen naar voorspoed

1. Welk verlangen wil je het liefst de energie van deze mantra en meditatie meegeven?
2. Welke belemmerende gedachten komen er omhoog als je dit verlangen hardop uitspreekt?
3. Zijn er activiteiten die je uitstelt vanwege deze gedachten?
4. Ook al heb je deze gedachten en voel je weerstand om ze te veranderen, wat kan je nu doen om hier uit te komen? Ben je bereid het te proberen?



5. Wat is het tegenovergestelde gevoel of ervaring van elk van deze gedachten? Sluit je ogen, visualiseer het en stap er helemaal in. Doe ze één voor één en voel je eigen kracht.

