



Die Erdfriedensmeditation

„Erdfrieden ist nur möglich durch inneren Frieden. Deshalb nennen wir dies Erdfrieden-durch-Selbstfrieden-Meditation und lehren sie nicht nur den Menschen, die zur Hamsa Yoga Sangh kommen, sondern geben sie offen an alle Menschen weiter.

Diese Meditation ist der einfache und gleichzeitig wertvolle Beitrag unserer Organisation dazu, dass die Völker der Erde in friedvoller Koexistenz leben mögen. Es gibt zwei Aspekte dieses Weges des Friedens. Der Weg zum Erdfrieden ist die Erdfriedensmeditation und der zweite Weg zum inneren Frieden ist durch die Meditationen des goldenen Lotus und die Kriya Yoga-Meditationen.“

- Yogiraj SatGurunath Siddhanath

Die Technik

1. Sitze in angenehmer Position und lege die Hände in Grußhaltung (Namaskara). Die Unterarme befinden sich parallel zum Boden.
2. Schließe die Augen und visualisiere dich selbst als vollen Mond. Atme tief Liebe und Licht ein, fülle deinen ganzen Körper und deine ganze Aura mit Liebe und Licht und verharre so einige Sekunden.
3. Atme mit geschlossenem Mund aus, summe dabei „Mmm...“ und strahle Liebe für den Erdfrieden aus. Während du weiterhin „Mmm...“ tönst und Liebe für den Erdfrieden ausstrahlst, bewege deine Hände über den Kopf nach oben, bis die Arme gestreckt sind, forme dort den Diamanten, führe deine Arme in einer kreisförmigen Bewegung nach außen und bringe deine Hände, nachdem du den Kreis vollendet hast, wieder zurück ins Namaskara.
4. Wiederhole 2.-3. dreimal.
5. Visualisiere die Erde vor deinem inneren Auge und verkleinere sie gedanklich bis auf die Größe eines kleinen Balles. Stell dir gleichzeitig die Seelen aller Menschen vor, die sich auf der Erde befinden.
6. Verwandle dich in die spirituelle Sonne und atme Liebe ein. Dann wirf die Hände und den Kopf nach oben, schau in den Himmel und halte den Atem für einige Sekunden an.
7. Stell dir genau so viele Schwäne der Liebe, des Friedens und des Einsseins vor, wie es Menschen auf der Erde gibt. Atme Liebe aus und sende dabei mit dem dauerhaft gehaltenen Ton „Aaa...“ jeder Seele auf der Erde aus deinem Herzen, deinen Fingerspitzen und deinem dritten Auge einen der Schwäne. Achte darauf, dass wirklich jede Seele einen Schwan erhält. (Du kannst zwischendurch auch ein weiteres Mal einatmen und erneut mit „Aaa...“ beginnen.)
8. Fahre fort, den ersten Buchstaben des Aum, welcher „A“, der kreative Ton der Liebe ist, zu erzeugen. Wenn du das Gefühl hast, dass jede Seele einen Schwan erhalten hat, lass den Ton langsam ausklingen und führe anschließend die Hände wieder ins Namaskara.
9. Wiederhole 5.-8. dreimal.
10. Beende die Meditation.

Die [Erdfriedensmeditation](#) wird weltweit traditionell [zu Vollmond und an jedem 3. Samstag im Monat](#) durchgeführt. Yogiraj begleitet dies mit einer besonders kraftvollen [Shaktipat-Übertragung](#).