

meditation for the seventh and eighth chakras

in 8 languages

Seventh Chakra: *humility and vastness, the tenth gate, the seat of the soul, connection to the highest self, elevation. Located at the crown of the head.*

Eighth Chakra: *radiance, electromagnetic field, protection, combines the effects of all the chakras. Located in the electromagnetic field*



PHOTO BY GURUDARSHAN KAUR KHALSA

English

Sit in Easy Pose with the spine straight. Place the hands in Gyan Mudra.¹

Focus at the tip of the nose.

Chant *Ang Sang Wahe Guru* (Ung sung wha-hay guroo) for 31 minutes.

To finish, inhale deeply and hold the breath as long as comfortable. Exhale and repeat two more times.

This meditation exalts the intuition.

Russian

Сядьте в позу лотоса или легкую позу, сложив ноги перед собой, с прямой спиной, подбородок слегка прижат к шее.

Сложите руки в Гиан Мудру, указательный палец касается большого пальца той же руки. Положите руки на колени ладонями вверх.

Сфокусируйте глаза на кончике носа приоткрыв их на 1/10.

Пойте Анг Санг Вахе Гуру в течение 31 минуты.

По окончании глубоко вдохните и задержите дыхание насколько возможно, после чего выдохните и повторите два раза.

Эта медитация усиливает интуицию.

German

Meditation für das Siebte und Achte Chakra

Sitze in einer einfachen Sitzhaltung (Schneidersitz) mit gerader Wirbelsäule.

Bringe die Spitzen von Daumen und Zeigefinger zusammen (Gyan Mudra).

Schaue mit halbgeschlossenen Augen konzentriert auf die Nasenspitze.

Singe monoton oder in einer eigenen

oder dir bekannten Melodie

das Mantra Ang Sang Wahe Guru für 31 Minuten.

Atme zum Schluß tief ein und halte den Atem solange dieses dir ohne Probleme möglich ist. *Dann atme aus und wiederhole diesen Atemzyklus noch zwei Mal.*

Italian

Meditazione per il Settimo e Ottavo Chakra Sedersi in posizione facile.

Mani in Gyan Mudra.

Cocentrarsi sulla punta del naso.

Cantare Ang Sang Wahe Guru.

Alla fine, inspirare profondamente, trattenere il respiro quanto e' possibile, espirare.

Ripetere 2 volte ancora.

Questa meditazione auita ad esaltare l'intuizione.

French

Méditation pour les septième et huitième chakras

Assis en simple position de yoga (jambes croisées) avec la colonne vertébrale bien droite.

Mettez les mains en position du Mudra Gyan.

Focalisez les yeux sur le bout du nez.

Chantez Ang Sang Wahé Guru pendant 31 minutes.

Pour terminer, inspirez profondément et retenez votre respiration le plus longtemps possible. Expirez et répétez cette respiration 2 fois de plus.

Cette méditation exalte l'intuition.

Spanish

Meditación para el séptimo y octavo chakras:

Siéntate en postura fácil.

Coloca los manos in Gyan Mudra.

Mira la punta de la nariz

Canta Ang Sung Wahe Guru por 31 minutos.

Para terminar, inhala profundamente y sostén lo más posible, exhala. Repite dos veces más.

Esta meditación exalta la intuición.

Portuguese

Meditação para os sétimo e oitavo chakras:

Sente-se em posição fácil.

Coloque as mãos em Gyan Mudra.

O foco dos olhos fica na ponta do nariz.

Cante Ang Sung Wahe Guru por 31 minutos.

Para terminar inspire profundamente e retenha o ar enquanto a sensação for cômoda. Expire e repita mais duas vezes.

Esta meditação exalta a intuição

Swedish

Meditation för Sjunde och Åttonde Chakrat Sitt i lätt meditationsställning med rak rygg.

Placera händerna på knäna i Gyan Mudra

Fokusera på nästippen

Upprepa mantrat Ang Sang Wahe Guru under 31 minuter

För att avsluta, ta ett långt djupt andetag in och håll andan så länge du förmår. Andas ut och repetera detta ytterligare två gånger.

Denna meditation stärker din intuition

¹ Gyan Mudra: Thumb tips touch index fingertips and the rest of the fingers are straight.