

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

HEILMEDITATIONEN

Ra Ma Da Sa Se So Hong

Setze dich in einfache Haltung. Winkel die Arme an, so daß die Oberarme an den Rippen liegen und die Unterarme nach oben zeigen. Die Hände sind im Winkel von 45° seitlich vom Körper weggebogen, die Handflächen weisen nach oben. Die Finger liegen aneinander.

Schließe die Augen bis auf $\frac{1}{10}$ und konzentriere dich auf die Nasenspitze.

Atme tief ein und chante das gesamte Mantra mit einer Ausatmung. Wenn nach *RA MA DA* das erste *SA* kommt, ziehe den Nabel ein, damit diese Silbe sehr kurz und kraftvoll klingt. Chante weiter mit *SA SE SO* und mache es bei *HONG* noch einmal, so daß auch diese Silbe kurz und kraftvoll wird. Der Restatem sollte mit diesem *HONG* verbraucht werden. Beginne mit 11 Min. und verlängere die Meditation allmählich auf 31 Min.



RA MA DA SA

Sonne Mond Erde Unendlichkeit

SA SE SO HONG

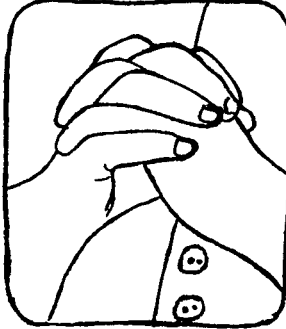
das Unendliche in dir ich bin du.

Mudra Variationen für Ra Ma Da Sa

Meditation, um Heilenergie zu schicken

Dieses Mudra kann benutzt werden, um jemandem Heilenergie zu schicken, der krank ist oder leidet.

Mudra: Falte die Hände und halte das Mudra vor das Herzchakra. Chante Ra Ma Da Sa Sa Se Sohong.



Heilmeditation

Mudra: Lege die Handflächen aneinander, die Finger zeigen nach oben. Halte das Mudra vor dem Herzchakra. Chante Ra Ma Da Sa Sa Se Sohong.



Quelle: Prosperity Paths, Dez. 2001 Bearbeitung: Siri Kaur Magerfleisch