

# RAA MAA DAA SAA HEILENDE MEDITATION

**Anweisungen:** Sitzen Sie in einer Easy Pose mit gerader Wirbelsäule und leichter Nackenverriegelung. Lassen Sie die Ellenbogen bequem gegen die Rippen gestreckt. Strecken Sie die Unterarme in einem 45-Grad-Winkel aus der Körpermitte heraus. Die Handflächen sind flach, aber nicht starr, nach oben gerichtet, die Handgelenke nach hinten gezogen, die Finger zusammen. Halten Sie die Handflächen während der Meditation bewusst flach.

**Mantra:** Singen Sie das Mantra Siri Gaitri, das aus acht Grundtönen besteht: **Raa Maa Maa Daa Saa Saa Saa Say So Hung.**

Sie können a capella oder mit musikalischer Begleitung singen, wobei Sie sicher sein müssen, den gleichen Rhythmus zu verwenden, wie in der Version, die wir von Snatam Kaur geteilt haben.

Ziehen Sie den Nabelpunkt kraftvoll auf den Klang Hung ein. Kräftig den Ton Hung abschneiden, während Sie den Nabel einziehen.

**Atmen Sie:** Singen Sie einen kompletten Zyklus des Mantras mit einem einzigen Atemzug. Dann tief einatmen und wiederholen.

Bewegen Sie den Mund bei jedem Ton vollständig. Spüren Sie die Resonanz im Mund und in den Nebenhöhlenbereichen. Lassen Sie Ihren Geist sich auf die Qualitäten konzentrieren, die durch die Kombination der Klänge hervorgerufen werden.

**Zum Ende:** Atmen Sie tief ein und halten Sie den Atem an, während Sie ein Heilungsgebet sprechen und sich vorstellen, dass die Person, die Sie heilen möchten (einschließlich Sie selbst) gesund, strahlend und stark ist. Stellen Sie sich die Person vor, die vollständig in heilendes weißes Licht eingehüllt und vollständig geheilt ist. Dann atmen Sie aus und wieder tief ein, halten Sie den Atem an und sprechen Sie Ihr Gebet. Dann heben Sie Ihre Arme hoch und schütteln Sie Ihre Hände und Finger kräftig aus.

©Kundalini Research Institute



• [communityhealingmeditation.com](http://communityhealingmeditation.com) •  
• [communityhealingmeditation@gmail.com](mailto:communityhealingmeditation@gmail.com) •