

Ra Ma Da Sa Healing Meditation

"Heal yourself. Heal your loved ones. Heal the world".

Sittställning: Lätt meditationsställning eller med rak rygg på en stol.



Mudra (hansställning): Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Böj dina armbågar och dem vila in mot revbenen. Underarmarna pekar något uppåt. Dina handflator är vända upp mot taket, fingrarna ihop med tummarna pekande ut åt sidorna separerade från de övriga fingrarna.

Fokus: Ögonen är stängda och fokuserar upp på punkten mellan dina ögonbryn.

Mantra: Ra Ma Da Sa, Sa Say So Hung.

Mantrat bör sjungas under en utandning. När du sjunger det första Sa samt Hung så drar du in naveln något. När du sjunger Hung se om du kan känna att det vibrerar i näsroten, då vet du att du lägger mantrat rätt i munnen. Alla de andra stavelserna är utdragna i kraftfull chanting.

Ra Ma Da Sa

Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung

Betyder:

Sol, Måne, Jord, Oändlighet, totalitet –Jag är du.

Bra för:

Mantrat används traditionellt sätt i Kundaliniyogan för att läka dig själv och andra.

Tid för meditationen: 11, 22 or 31 minuter.