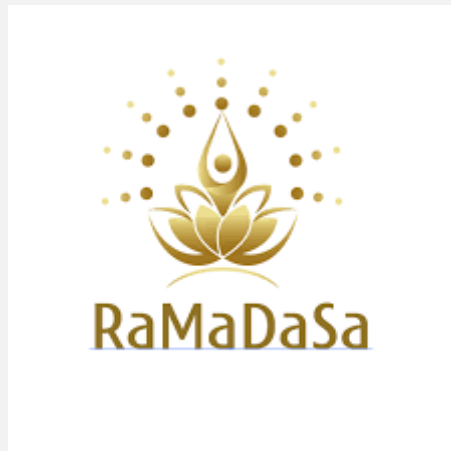


Heilungsmantra



Dies ist das größte Heilungsmantra, welches es gibt.

Es ist sozusagen, eine Verbindung zu den kosmischen Heilkräften. Ich finde, jeder Körper verfügt über enorme Selbstheilungskräfte und ist in der Lage sich selbst zu heilen.

Natürlich müssen dazu einige Voraussetzungen geschaffen werden, wie zum Beispiel den Stress im Leben vollkommen zu minimieren.

Heilung muss auch die Kraft des universellen Bewusstseins miteinschließen. Manches ist einfach mit unserem rationalen Verstand auch nicht erfassbar, jedoch erlebbar.

Die Verbindung zum Unendlichen – Universum – allumfassenden Bewusstsein nutzt dieses Heilungsmantra. Du kannst es dir vorstellen, wie ein Link.

Die Laute (in Sanskrit-älteste Sprache der Welt-mit einer innewohnenden Schwingungsfrequenz) des Mantras sind wie ein Code, eine Vorwahlnummer. Damit schaffen wir eine energetische Leitung in ein höheres Heilungsfeld.

Ein schönes Beispiel wäre hier auch, das Experiment von Masuru Emoto. Er zeigte, wie Laute oder Worte Einfluss auf die Molekular Struktur des Wassers nehmen können. Genauso beeinflusst dieses Mantra die Molekularstruktur deines Körpers, der ja zu 70% aus Wasser besteht.

Wir werden in diesem Programm mit diesem Mantra arbeiten. Es ist ein täglicher Bestandteil deiner Heilungszeit.

Richte deine Aufmerksamkeit dabei immer auf Heilung, Gelassenheit und Dankbarkeit.

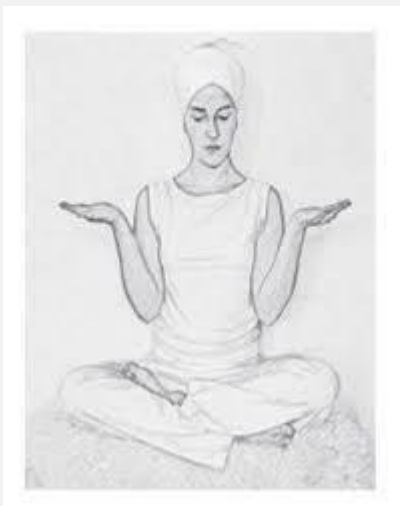
Wichtig ist auch, dass du in deinen Herz Raum beim Singen/Chanten kommst. Fühle die Energie und Emotionen die dich bei durchströmen.

Anleitung

Meine Musikempfehlung zum Mantra Chant:

Ajeet Kaur

1. Du setzt dich in einen kreuzbeinigen Sitz und drückst die Oberarme fest an den Körper und hebst die Unterarme an. Die Handflächen zeigen nach oben.



Achte darauf, dass die Handflächen ausgestreckt sind, um die Heilungsenergie aufzunehmen. Die Augen sind geschlossen und richten den Blick nach oben zwischen deine Augenbrauen.

Während du tief einatmest, singst du mit der Ausatmung das Mantra. Entweder einfach monoton oder mit Unterstützung.

Die Intonation des Letzten Lautes HUNG soll am Nabelpunkt als Zug empfunden werden.

Visualisiere dich, sende die Heilung an ein Organ oder ähnliches und bleibe dankbar im Vertrauen auf Heilung. Zum Abschluss tief einatmen, den Atem anhalten. Sehe dich noch einmal in weißem Licht als völlig geheilt, gesund und glücklich!!! Dann atme aus und senke deine Arme.

2. Als zweite Variante legst du dich in Advasana.

Auf den Boden mit der Vorderseite deines Körpers, Arme nach oben seitlich ausgestreckt, die Handflächen nach oben geöffnet, Beine gespreizt.

Die Stirn ist in Kontakt mit dem Boden. Hier hast du zusätzlich den energetischen Erdausgleich deines Körpers. Du kannst auch immer wieder mal wechseln, den einen Tag so, den anderen so.

Und höre einfach nur das Mantra.