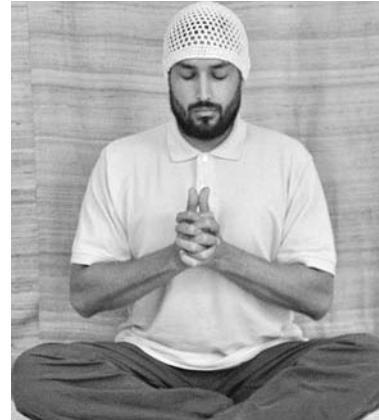




Körperhaltung & Mudra: Sitze mit gerader Wirbelsäule in Easy Pose. Verschränke die Finger, wobei der rechte Zeigefinger auf dem linken Zeigefinger liegt. Die Fersen der Hände sind verbunden und die Daumen sind zusammen und nach hinten gestreckt, so dass sie gerade nach oben zeigen. Entspannen Sie die Arme mit angewinkelten Ellbogen nach unten. Die Unterarme werden nach oben und zur Brust gezogen, bis die Hände vor der Brust zwischen dem Solarplexus und dem Herzen liegen. Halten Sie die Daumen nach hinten gestreckt.



Atmen Sie: Atme tief ein. Atme vollständig aus, während das Mantra einmal gechantet wird.

Augen: Geschlossen.

Mantra: Singe das folgende Mantra, wenn der Atem vollständig ausgeatmet ist:

RAA RAA RAA RAA
RAA MAA MAA MAA
MAA SAA SAA SAA SAT
HAREE HAR HAREE HAR

Zeit: 11 Minuten lang fortsetzen

Beenden: Mit einem tiefen Einatmen enden, den Atem mindestens 15 Sekunden anhalten. Atme durch den Mund aus. Wiederholen Sie dies 3 Mal. Wenn Sie diese Meditation zu Hause praktizieren, können Sie die Zeit auf 31 oder 62 Minuten oder länger verlängern.