

# Meditation über Rama

*Diese Meditation verwendet die gleiche Melodie wie Kirtan Kriya. Das Singen von Ra-a-Ma-a verbindet die Sonnen- und Mondenergien und bringt die Polaritätsenergien des Geistes und des Körpers ins Gleichgewicht.*

Ra ist die Sonnenenergie und Ma ist die Mondenergie. Im Sanskrit dient das "a" als Anrufung. Das Singen von Ra-a-ma-a bringt die Sonnen- und Mondenergien ins Gleichgewicht.

- ▶ Körperhaltung: Sitze in einer perfekten yogischen Haltung mit gerader Wirbelsäule.

Mantra: Ra-a Ma-a. Atme ein und chante schön und rhythmisch. Das Tempo ist eine Wiederholung alle vier Sekunden. Singe in der gleichen Melodie wie beim Kirtan Kriya (Sa Ta Na Ma).

- ▶ Ra: Die Sonnenenergie, positive, erzeugende Kraft A:

Komm, existiere

Ma: Die Mondenergie, negative, aufnehmende Kraft

- ▶ Die Augen: Konzentriere dich auf den Brauenpunkt.

- ▶ Atmen: Atme nach Bedarf



*Diese Meditation kann allein oder in einer Gruppe durchgeführt werden. Das Singen in einer Gruppe bringt euch auf die gleiche Frequenz*

*und erweitert eure Intuition, so dass ihr euch gegenseitig versteht, anstatt die misszuverstehen oder die Kommunikation falsch zu interpretieren.*