

NYASA

ERWECKE DEINE ENERGIE



ERWECKE
DIE ENERGIE
IN DIR!

NYASA

1 Die Aktivierung der Energie in der Hand
Mit beiden Händen

RAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

YAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

HAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

LAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

VAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

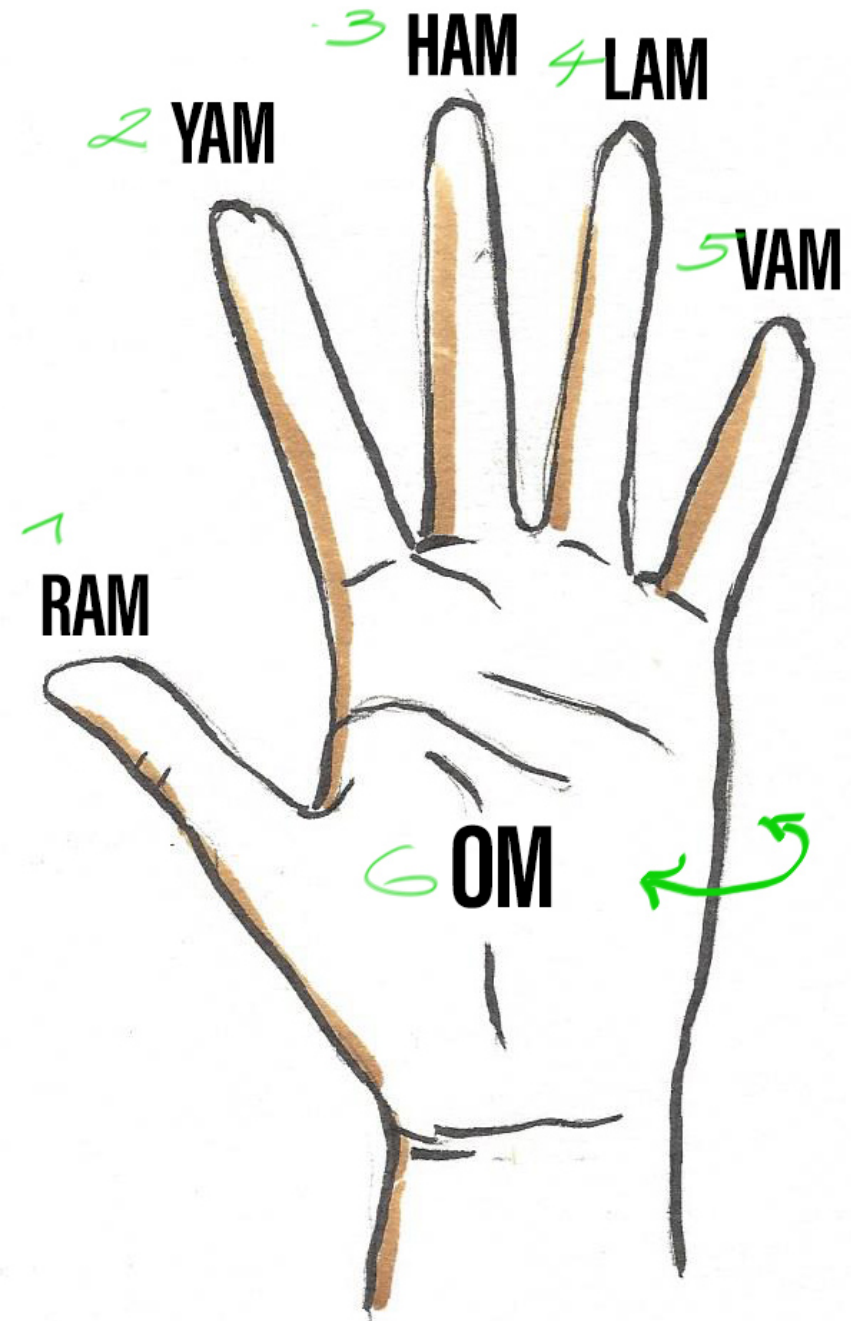
SA KA LA HRIM

OM (zuerst die innere Handfläche, dann die äussere)

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM



Du beginnst dann von oben, beim dritten Auge nach untern bis zum Wurzelchakra. Die rechte Hand, die die Punkte am Körper berührt, sollte nichts anderes berühren. Du verwendest das Pran Mudra und Zeigefinger und Mittelfinger (und wenn es nicht anders geht auch den Ringfinger) zum berühren der Punkte.

Swami Ishan hat dazu eine Mp3 aufgenommen wegen der Aussprache. Mach dir bitte keine Sorgen deshalb. Mit der Zeit kommst du besser zurecht mit den Mantras

Du beginnst mit dem dritten Auge in der Mitte zwischen den Augenbrauen und sagst OM, während du die Stelle mit der rechten Hand im Pran Mudra berührst.

Dann die linke Seite über den Augenbrauen
RAM
rechte Seite über den Augenbrauen
KHSAM



Pran Mudra



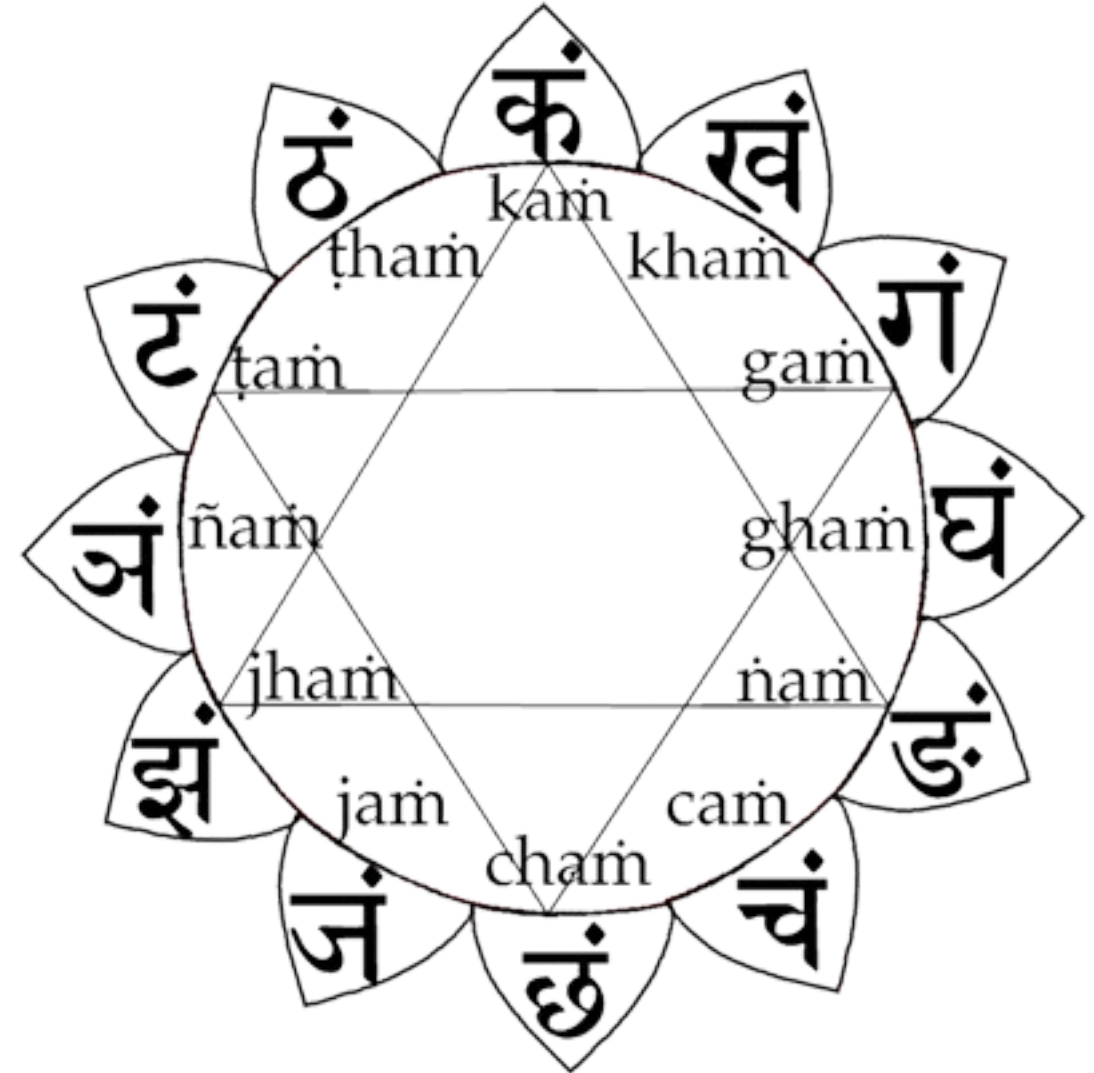
Du gehst du weiter mit dem Halschakra. Du stellst dir vor das du in der Mitte des Chakras bist und nach Norden blickst. Du beginnst unterhalb des Halses mit am und gehst im Uhrzeigersinn weiter. Wenn eine Linie auf dem Mantra ist, wird dieser Buchstabe betont. In Klammer habe ich eine mögliche Aussprache geschrieben

am (am)
 ām (ahm)
 im (im)
 īm (ihm)
 um (rim)
 ūm (rihm)
 ṛm (lrim)
 ṛm (lrihm)
 ḷm (erin)
 ḷm (erihm)
 em (em)
 aim (aim)
 om (om)
 aum (aum)
 am (am)
 aḥ (ah)



Das Herzchakra: Du stellst dich wieder in der Mitte des Chakras vor, beginnst mit kam und gehst nach rechts weiter. Es kann sein, dass dir die Aussprache hier leichter fällt, wenn du die Zunge an den Gaumen legst.

kam (kam)
 kham (kham)
 gam (gham)
 gham (gaham)
 nam (nam)
 cham (cham)
 chaham (chaham)
 jam (jam)
 jaham (jaham)
 ñam (njam)
 tam (tam)
 tham (tham)



Manipura: Du stellst dich wieder in der Mitte des Chakras vor, beginnst mit ḍaṁ und gehst nach rechts weiter. Es kann sein, dass dir die Aussprache hier leichter fällt, wenn du die Zunge an den Gaumen legst.

ḍaṁ (dam)

ḍhaṁ (dham)

ṇaṁ (nam)

taṁ (tam)

thaṁ (tham, Zunge vorne an Zähne legen)

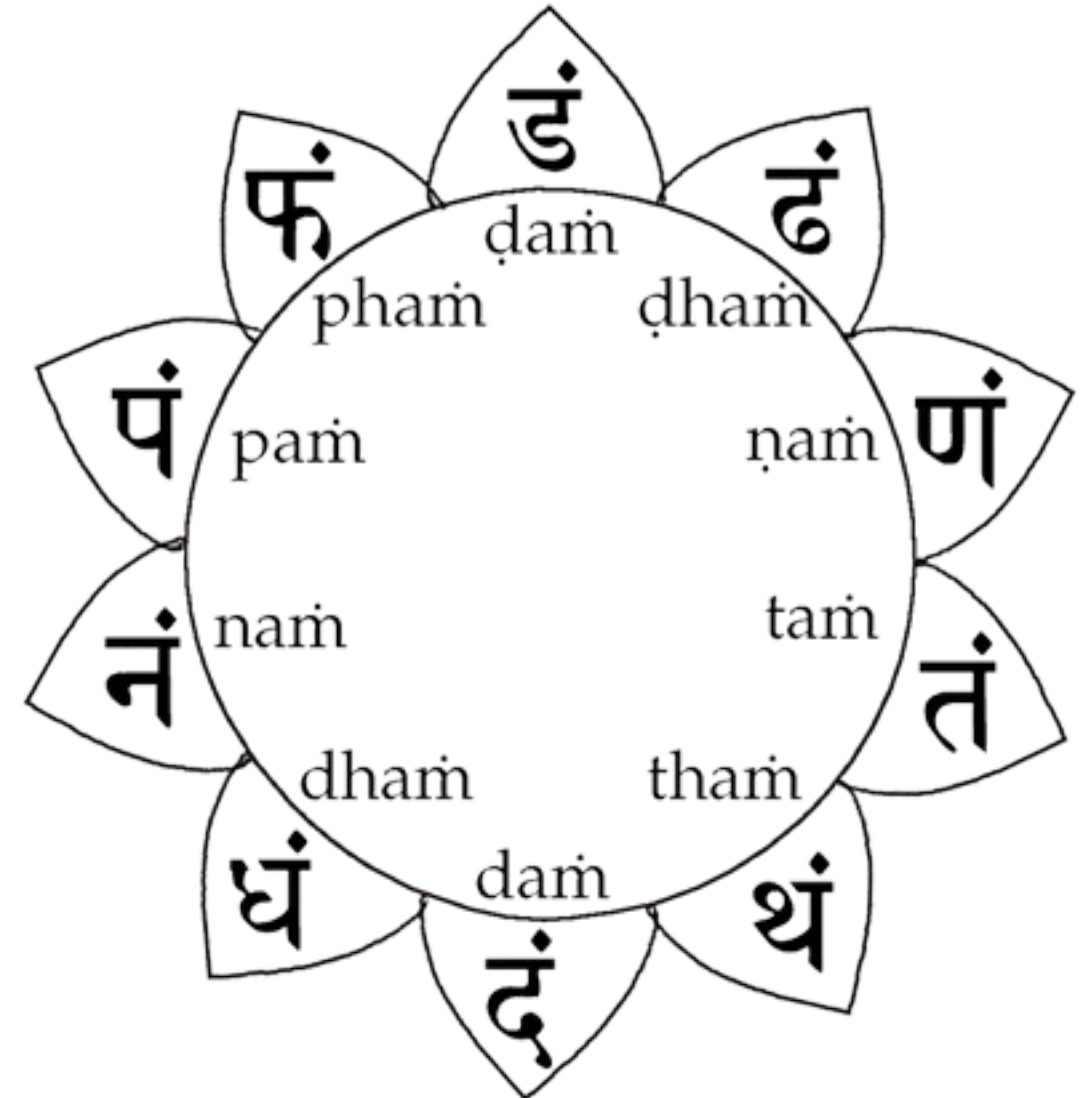
daṁ (dam)

dhaṁ (dham)

naṁ (nam)

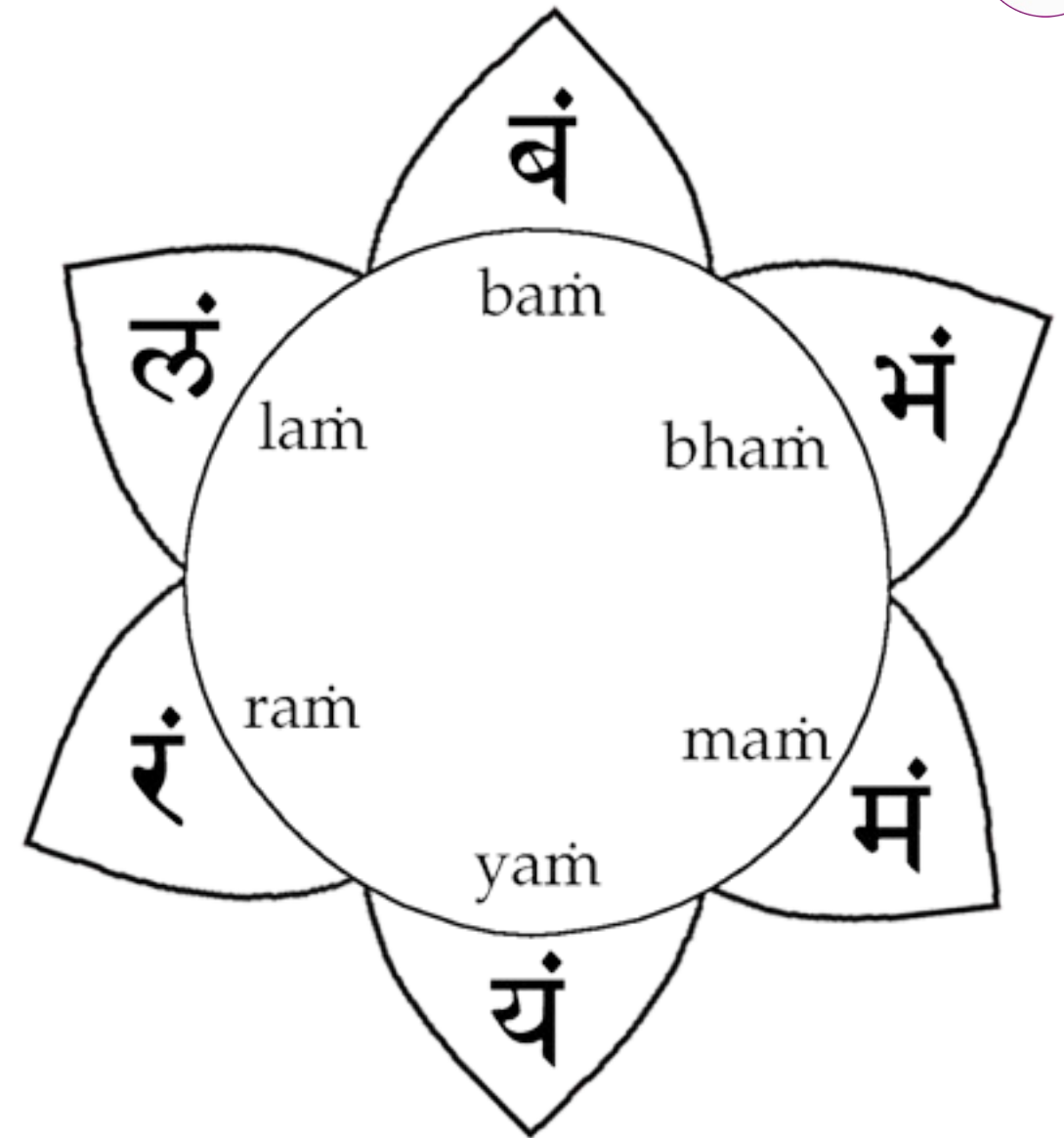
paṁ (pam)

phaṁ (pham)



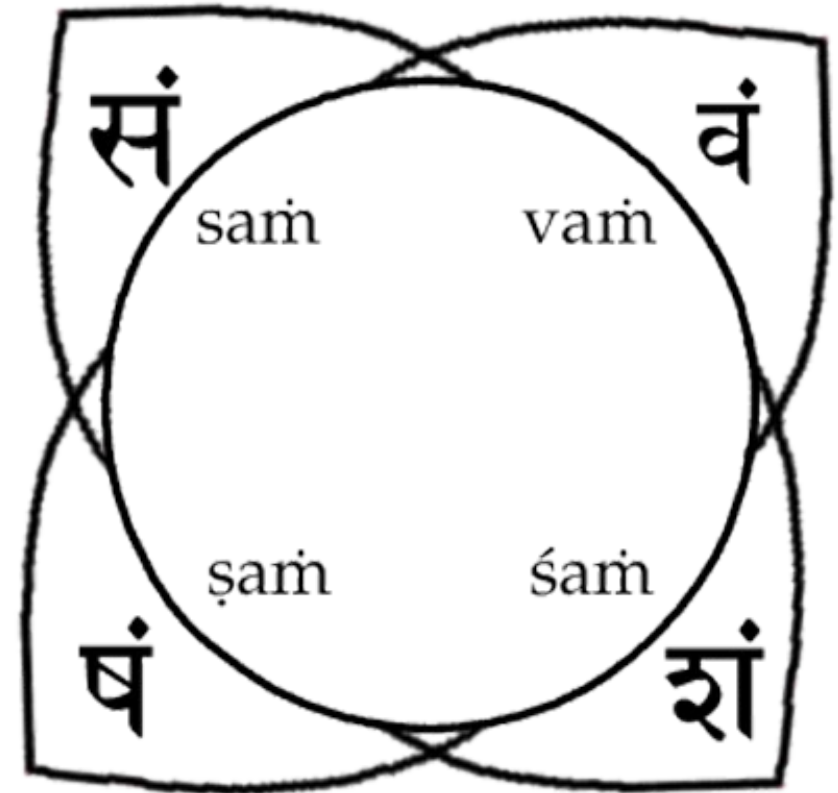
Svadishtana: Du stellst dich wieder in der Mitte des Chakras vor, beginnst mit ḍaṁ und gehst nach rechts weiter.

baṁ (bam)
 bhaṁ (bham)
 maṁ (mam)
 yaṁ (jam)
 raṁ (ram)
 laṁ (lam)



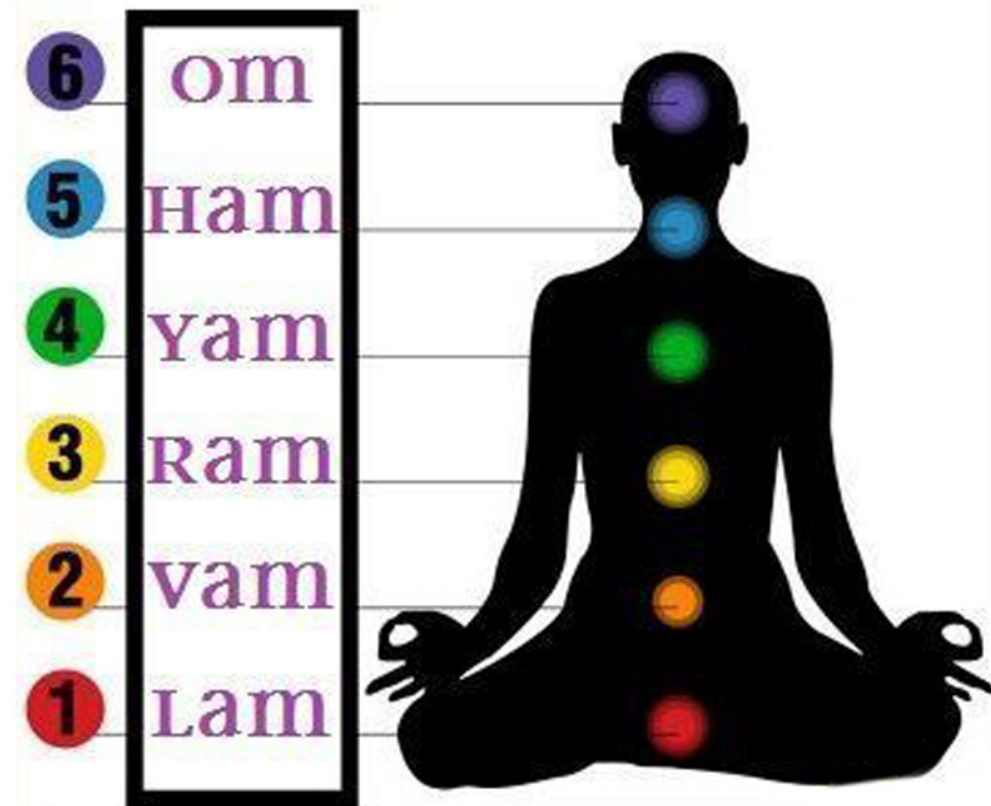
Muladhara: Du stellst dich wieder in der Mitte des Chakras vor, beginnst mit vaṁ rechts in der Leiste und gehst nach rechts weiter. Du kannst auch mit ṣaṁ in der linken Leiste beginnen. Für die Frauen ist es energetisch wertvoller, wenn man es rund um das Perineum, dem Eingang der Yoni macht.

vaṁ (vam)
śaṁ (sham)
ṣaṁ (cham)
saṁ (sam)



TEIL 3

Linke Hand im Gyan Mudra und die rechte Hand von unten nach oben auf die einzelnen Chakren legen und ein paar Mal das Mantra chanten.



NYASA

4 Versiegeln der Energie - mit beiden Händen

RAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

YAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

HAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

LAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM

VAM

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

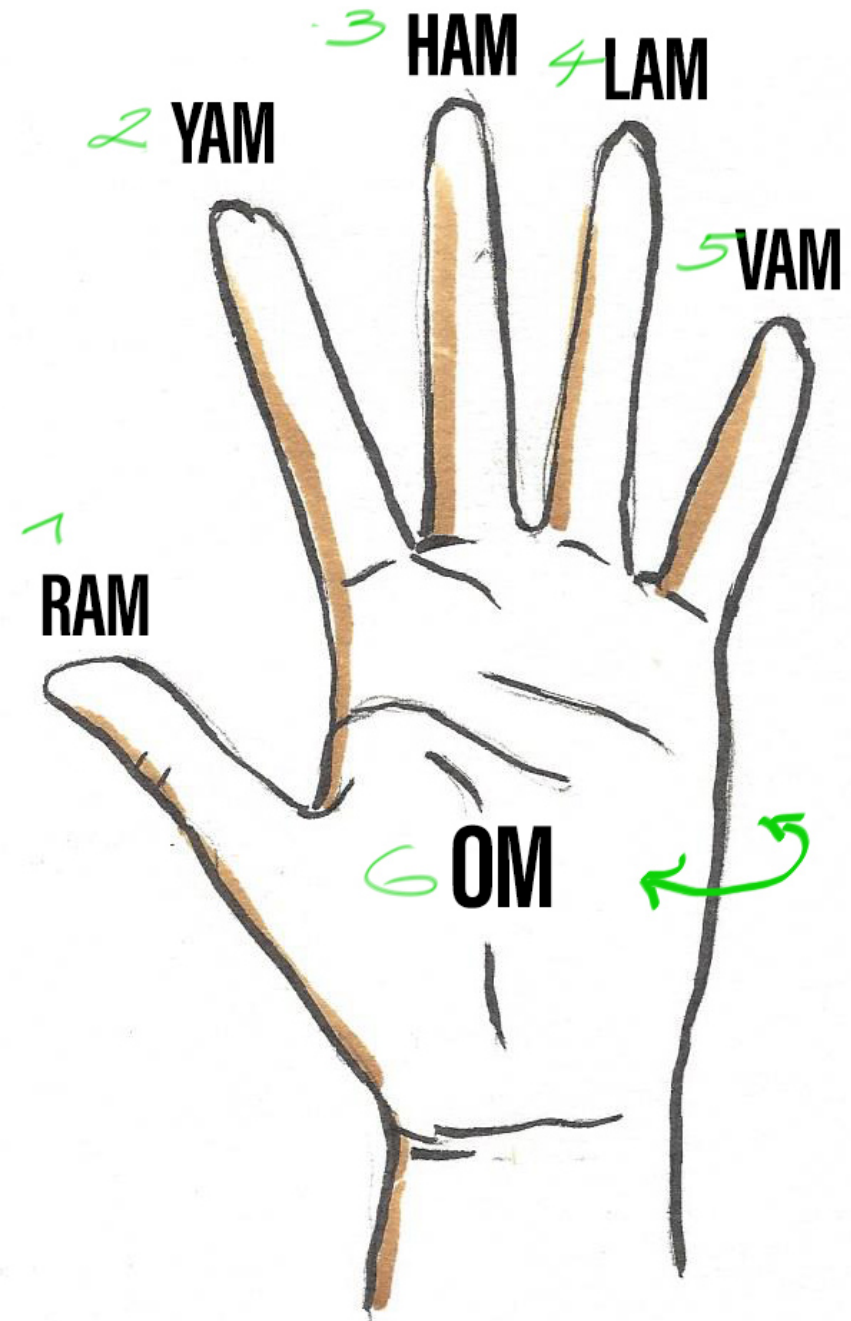
SA KA LA HRIM

OM (zuerst die innere Handfläche, dann die äussere)

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM



Wenn du einmal ein bisschen Routine hast, brauchst du nicht lange für diese wirksame und vitalisierende Übung.

Mit der Zeit wirst du merken, wie stabil dein Energiesystem geworden ist.

Swami Ishan meinte auch, dass diese Übung sich positiv auf den Verstand während der Meditation auswirkt, da man ruhiger wird.



ERWECKE DIE ENERGIE IN DIR!