

SRI CHAKRA – SWAMI ISHAN TIRTH

ERWECKE DEINE ENERGIE



ERWECKE
DIE ENERGIE
IN DIR!

Du beginnst bei Sri Chakra wie bei der Nyasa Übung mit der Aktivierung der Hand und beendest die Sadhana auch mit wieder mit dem Versiegeln der Hand. Der Ablauf ist im Pdf hier angeleitet.

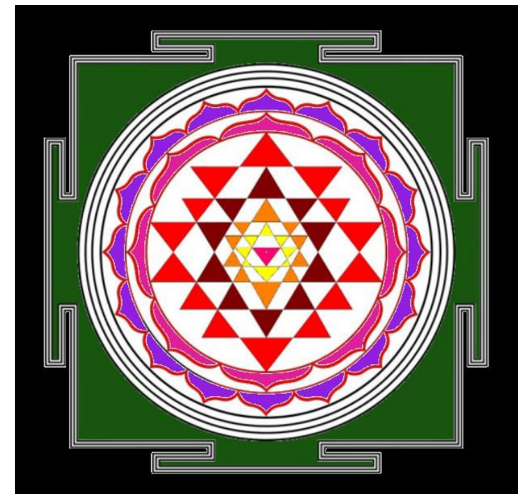
Verändere nichts am Ablauf und nimm auch kein anderes Sri Chakra Bild. Swami Ishan hat dieses hier mit seiner Energie aktiviert.

Versuche einen Rhythmus und eine Zeit am Morgen zu finden, zu der du diese Praxis machst. Ein leerer Morgen ist von Vorteil.

Als Unterlage verwende am Besten eine Decke aus echter Wolle (keine synthetische Wolle). Du sitzt auf dieser Decke, nie direkt am Boden. Wenn du keine Textil aus echter Wolle hast, nimm etwas anderes und setze dich auf das Bett oder die Couch. Durch die Verwendung dieses Textils lädt es sich mit jedem Mal meditieren oder Praxis machen auf und unterstützt dich dadurch.

Während der Sri Chakra Praxis hast du beide Finger im Pran Mudra und die Zunge an den Gaumen gelegt (Kechari Mudra). Wenn du ermüdest, lass die Hand oder die Zunge einfach entspannt sinken und wenn du wieder bereit bist, geh wieder in das Mudra.

Während Sri Chakra wird das Mantra lautlos innerlich wiederholt. Wenn du möchtest kannst du auch ein wenig murmeln. Du praktizierst alleine, nicht in der Öffentlichkeit. Wenn dein Partner im Raum ist, dann praktiziert er dieselbe Übung und nicht etwas anderes.



SRI CHAKRA

TEIL 1 Die Aktivierung der Energie in der Hand – an beiden Händen gleichzeitig durchführen

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

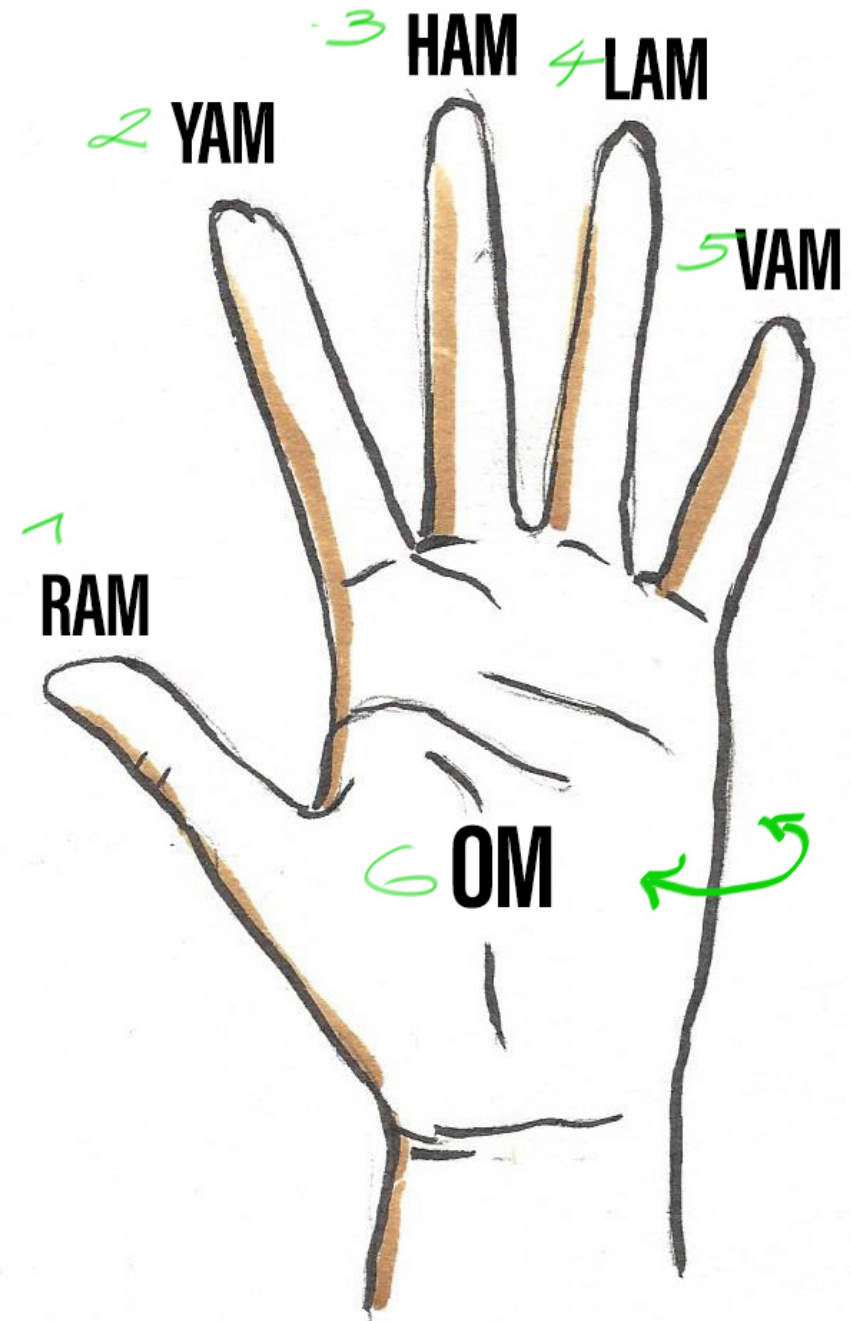
SA KA LA HRIM

OM (zuerst die innere Handfläche, dann die äussere)

KA E I LA HRIM

HA SA KA HA LA HRIM

SA KA LA HRIM



SRI CHAKRA

TEIL 2 /1

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



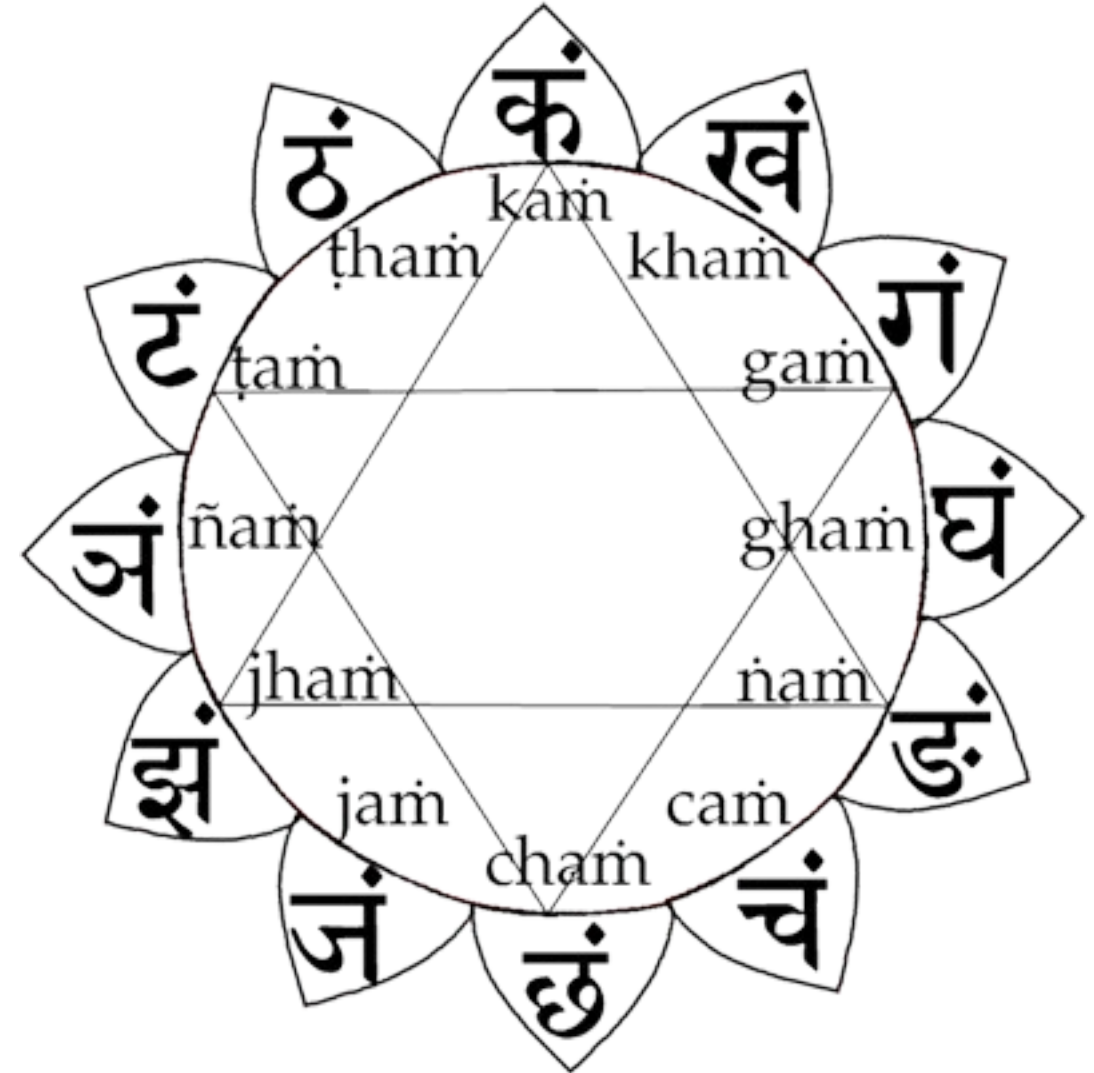
Du gehst du weiter mit dem Halschakra. Du stellst dir vor das du in der Mitte des Chakras bist und nach Norden blickst. Du beginnst unterhalb des Halses mit am und gehst im Uhrzeigersinn weiter. Wenn eine Linie auf dem Mantra ist, wird dieser Buchstabe betont. In Klammer habe ich eine mögliche Aussprache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

am (am)
 ām (ahm)
 im (im)
 īm (ihm)
 um (rim)
 ūm (rihm)
 ṛm (Irim)
 ṛm (Irihm)
 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.

kaṁ (kam)
 khaṁ (kham)
 gaṁ (gham)
 ghaṁ (gaham)
 ṇaṁ (nam)
 caṁ (cham)
 chaṁ (chaham)
 jaṁ (jam)
 jhaṁ (jaham)
 ñaṁ (njam)
 ṭaṁ (tam)
 ṭhaṁ (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)

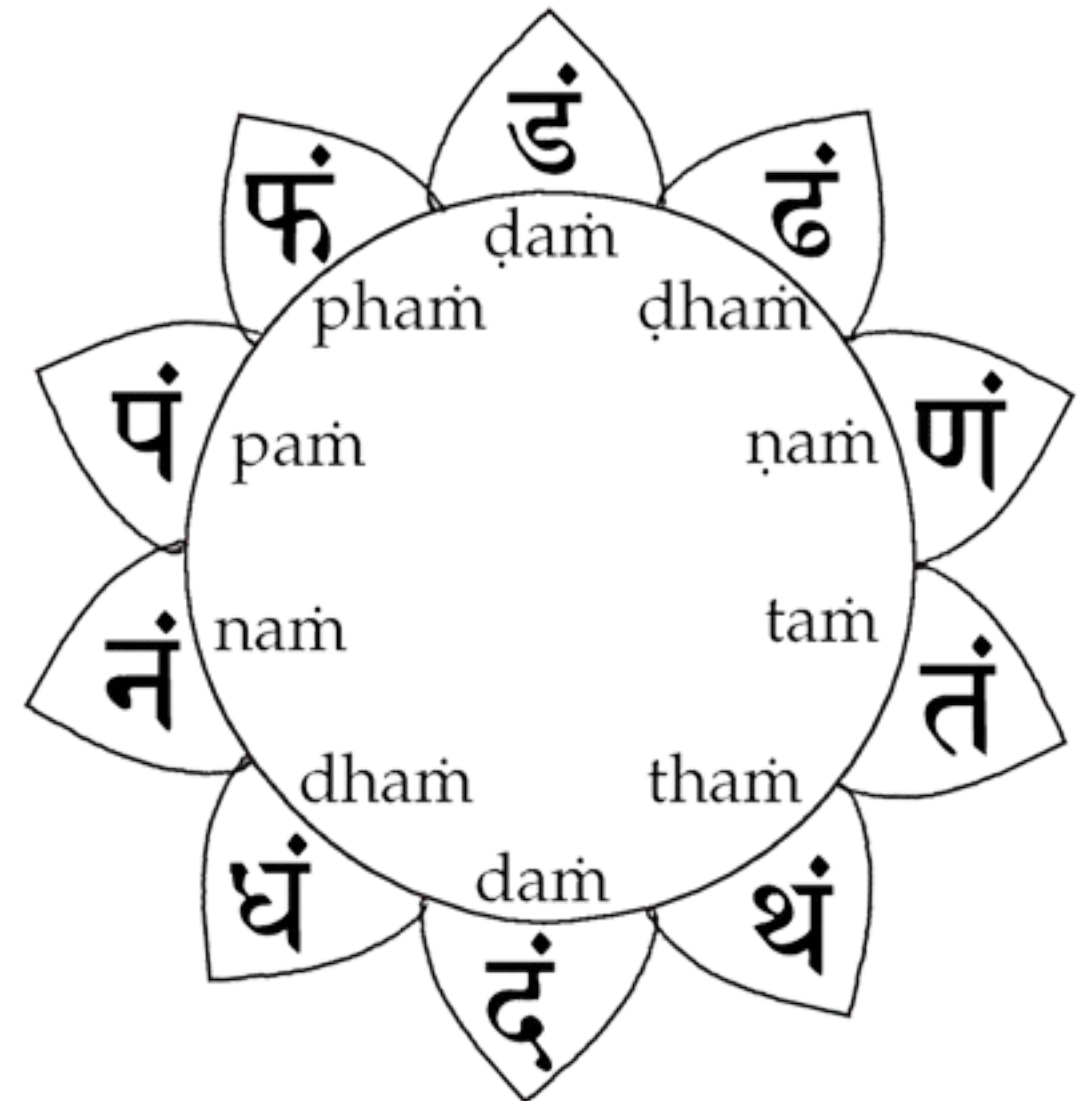
daṁ (dam)

dhaṁ (dham)

naṁ (nam)

paṁ (pam)

phaṁ (pham)

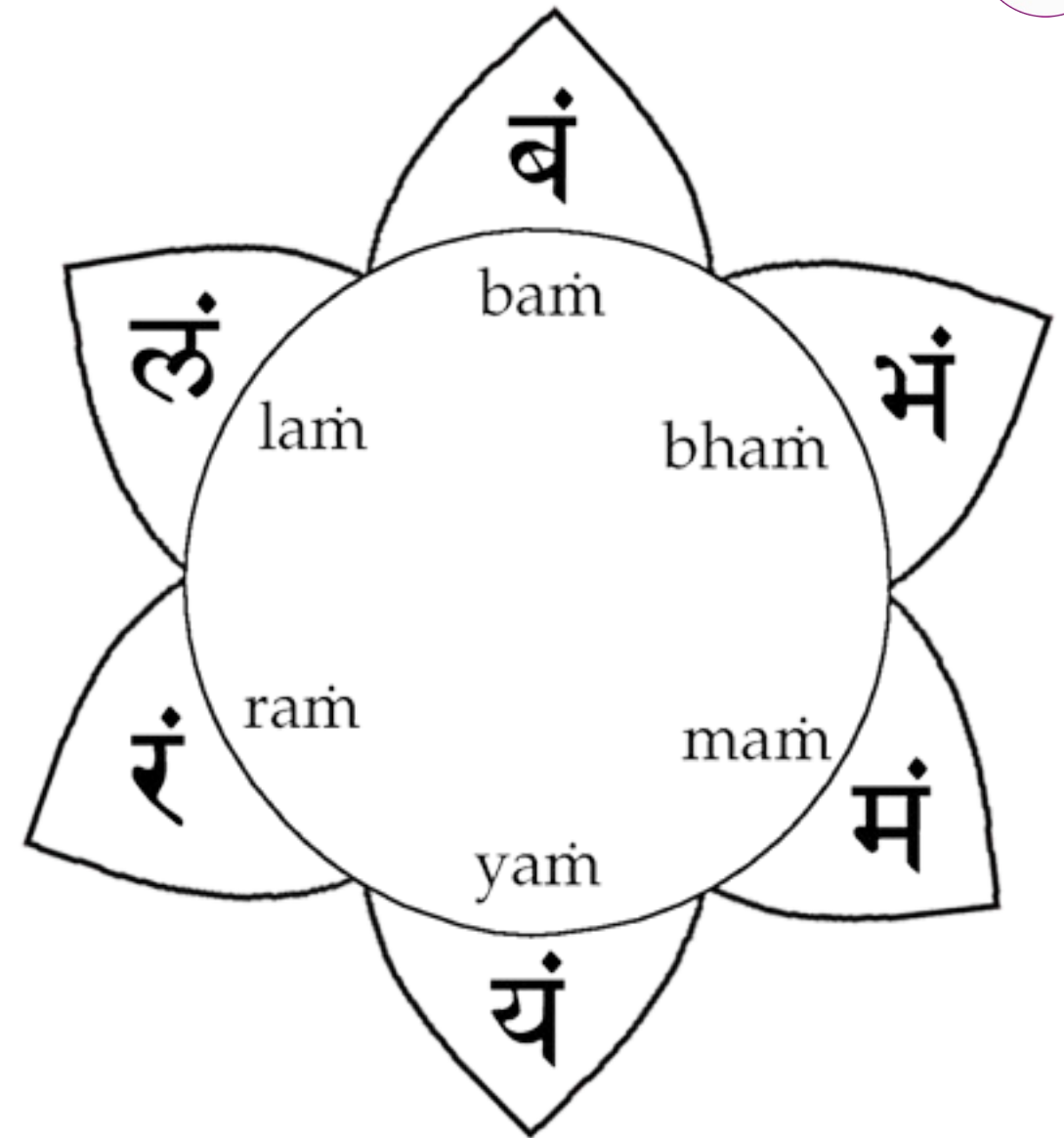


SRI CHAKRA

2 / 5

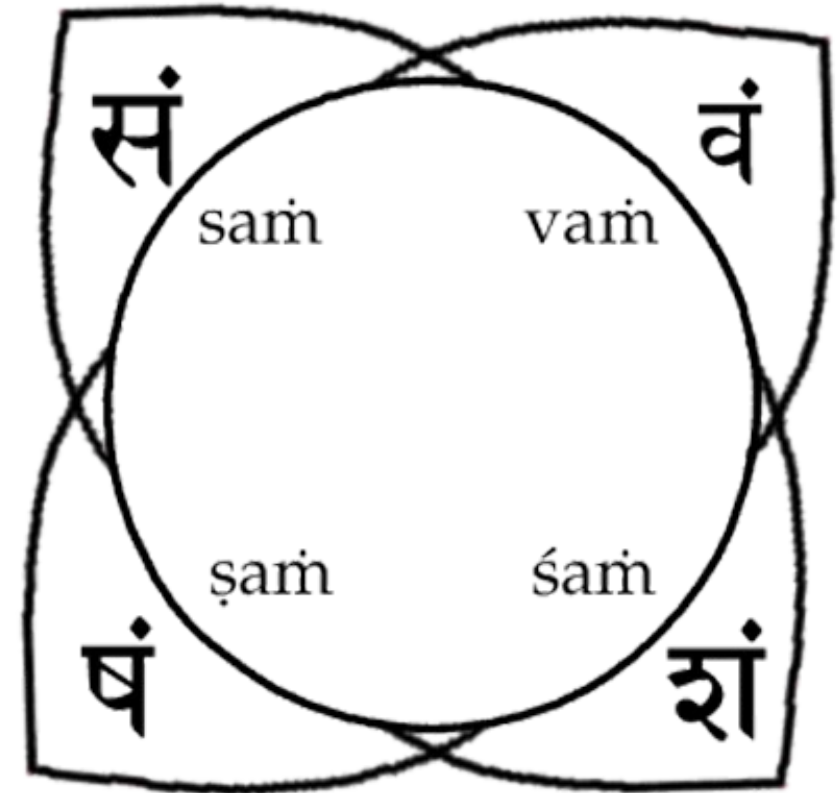
Svadishtana: Du stellst dich wieder in der Mitte des Chakras vor, beginnst mit ḍaṁ und gehst nach rechts weiter.

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)



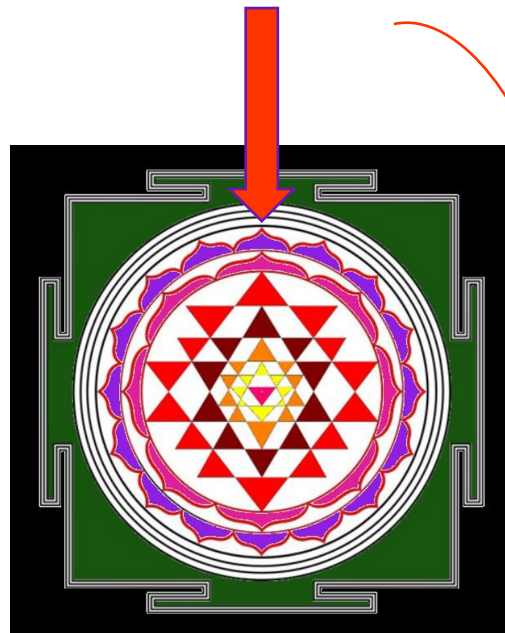
3 SRI CHAKRA - ANLEITUNG

Am Besten setzt du dich nach Norden oder Osten ausgerichtet. Probiere aus, was für dich am Wirksamsten ist.

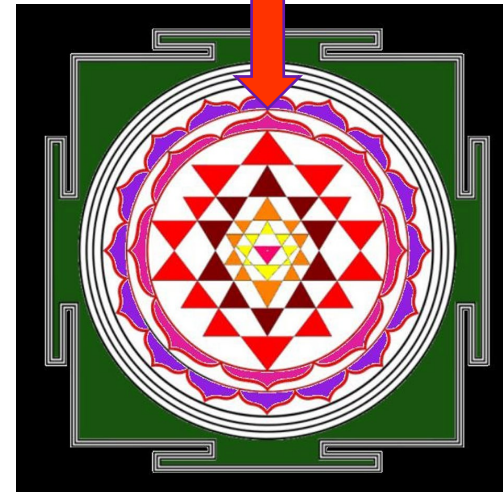
Beginne mit dem äußersten nach Norden ausgerichteten blauen (violeten) Blütenblatt indem du deinen Fokus darauf richtest, es anschaust, sage innerlich jedes Mal bei jedem Blütenblatt und jedem Dreieck, das Mantra.

In der Mitte beim roten Dreieck, sagst du das Mantra drei Mal.

KA E I LA HRIM
HA SA KA HA LA HRIM
SA KA LA HRIM



2 und danach weiter
nach innen bis zur Mitte





TEIL 4

Achtung hier ist ein Unterschied zu Nyasa:

Du hast die Hände im Pran Mudra und gehst in Gedanken mit der Aufmerksamkeit von unten nach oben die Chakren durch und sagst innerlich bei dem Chakra das Mantra.

KA E I LA HRIM
HA SA KA HA LA HRIM
SA KA LA HRIM

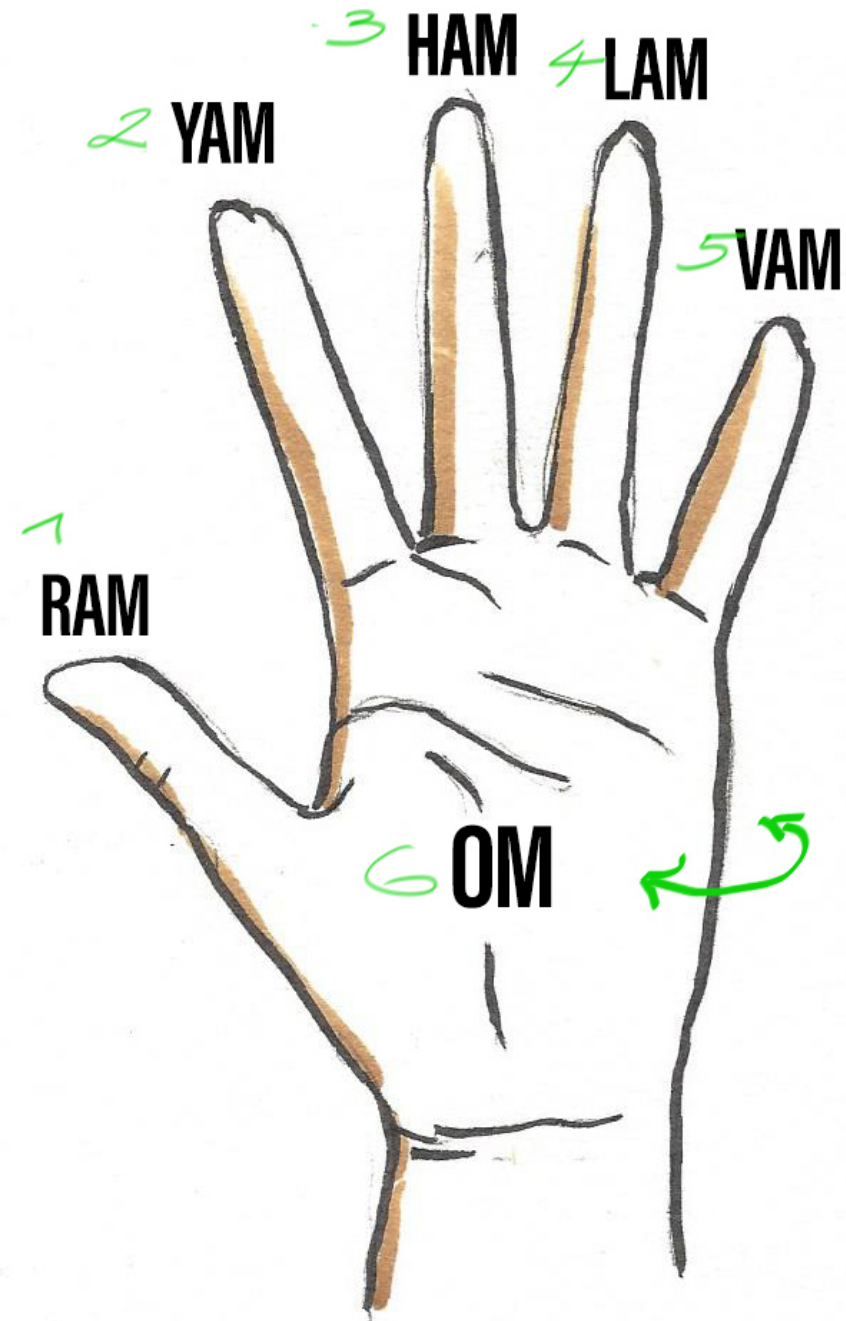
Das letzte ist Bhrama Bindu in der Mitte am Kopf im Kronenchakra.



SRI CHAKRA

TEIL 5 4 Versiegeln der Energie - an beiden Händen gleichzeitig durchführen

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



Extra Tipp:

Stelle am Anfang der Sadhana ein Glas Wasser neben dich. Das Wasser speichert die Energie die du aufbaust und nach Beendigung deiner Praxis, trinkst du dieses Wasser.

The background image for the bottom section features a large, close-up, ethereal image of a lion's face, with its eyes and nose visible. On the left side, there is a smaller image of a man with a beard, wearing a green t-shirt, looking upwards. On the right side, there is a smaller image of a woman with her eyes closed, wearing a dark sports bra and a white towel draped over her shoulders, with her hands clasped near her chest. The text "ERWECKE DIE ENERGIE IN DIR!" is written in large, white, serif capital letters across the center of the image.

ERWECKE DIE ENERGIE IN DIR!