



Atma Sahaya – Tara Meditation

21x OMKARA

FÜNF TATORGANE:

Ich spreche nur Gutes (*Zunge*)

Ich tue nur Gutes (*Hände*)

Ich gehe nur an gute Orte (*Füsse*)

Licht erfüllt meine Sexualorgane

Licht erfüllt meine Ausscheidungsorgane

FÜNF SINNES- ODER WAHRNEHMUNGSORGANE

Licht fließt durch meine Augen und alles, was ich sehe

Licht fließt durch meine Ohren und alles, was ich höre

Licht fließt durch meine Nase und alles, was ich rieche

Licht fließt durch meinen Mund und alles, was ich zu mir nehme

Licht fließt durch meine Haut und alles, was ich fühle

FÜNF VITALKRÄFTE ODER PRĀNAS:

Licht erfüllt den Hauch, der sich im Herzen bewegt (*Prāna*)

Licht erfüllt den Hauch, der alles nach unten bewegt (*Apāna*)

Licht erfüllt den Hauch, der Nahrung aufnimmt und verdaut (*Samana*)

Licht erfüllt den Hauch, der sich im Blutkreislauf bewegt (*Vyāna*)

Licht erfüllt den Hauch der aufsteigenden Bewegungen (*Udāna*)

FÜNF KÖRPERHÜLLEN - PANCHA KOSHAS:

Licht erfüllt meine grobstoffliche Hülle (*Annamayakosha*)

Licht erfüllt meine feinstoffliche Hülle (*Prānamayakosha*)

Licht erfüllt die Hülle der Gedanken, Gefühle und Wünsche (*Manomayakosha*)

Licht erfüllt die Hülle der Unterscheidungskraft (*Vijnānamayakosha*)

Licht erfüllt die Hülle der Glückseligkeit (*Anandamayakosha*)

Licht erfüllt meine ganze Seele und ich bin mir der Gegenwart Gottes in mir bewusst.

OM SHANTI SHANTI SHANTI



WEBSITE: www.atma-sahaya.com

DESIGN: www.berrenmarke.de