

## Healingmeditation *Ra Ma Da Sa*

Sitt i lätt meditationsställning (easy pose) med rak rygg och rak nacke. Tryck in armbågarna mot sidan av kroppen, vänd handflatorna upp mot taket och böj handlederna så fingertopparna pekar ner mot golvet (kan kännas lite obekvämt). Stäng dina ögon och fokusera på det tredje ögat (punkten mellan ögonbrynen). Sjung mantrat *Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung* (Sol måne jord oändlighet totalitet jag är du). När du sjunger det första *Sa* drar du in naveln och släpper igen. När du sjunger *Hung* drar du in naveln och släpper igen.

Meditera i 3-31 minuter. Avsluta med att tänka på en person som du tycker om och omgärda denna med ljus, healing och kärlek. Lägg sedan händerna över hjärtat och fyll dig själv med detsamma.

*Ra Ma Da Sa* är ett mantra som ger dig healing och stärker din självläkande kraft. Mantrat kan hjälpa dig genom tuffa perioder i livet, såsom sorg och depression.



Motiv av Tina Stark, [www.tajala.se](http://www.tajala.se).