

Adi Shakti – Meditation auf die weibliche Schöpfungsenergie

Adi Shakti Adi Shakti Adi Shakti Namó Namó

Ich rufe die ursprüngliche weibliche Energie an.

Sereb Shakti Sereb Shakti Sereb Shakti Namó Namó

Ich rufe die allumfassende und universelle Energie an.

Pritam Bhagwati Pritam Bhagwati Pritam Bhagwati Namó Namó

Ich rufe die schöpferische Kraft an, durch die Gott erschafft.

Kundalini Mata Shakti Mata Shakti Namó Namó

Ich rufe die kreative Kraft der ursprünglichen kreativen Energie der göttlichen Mutter an.



Sitze in einfacher Haltung, winkle deine Arme an, so dass deine Hände auf Höhe des Herzchakras mit einem Abstand von 7 cm voneinander parallel zum Boden sind. Die linke Hand ist über deiner rechten Hand, deine Handflächen zeigen nach unten. Deine Augen sind geschlossen. Singe das Mantra.

Diese Meditation stärkt deine weibliche Seite und verbindet dich mit der urweiblichen Shakti-Energie. Sie gleicht die materiellen und spirituellen Anteile deines Lebens aus. In den alten Lehren heißt es, wenn die werdende Mutter in der Schwangerschaft täglich 11 Minuten diese Meditation macht, gleicht das bei einem Jungen im Mutterleib die beiden Gehirnhälften aus. Er kann sich dadurch besser mit seiner weiblichen Seite verbinden. Ein Mädchen nimmt seine Weiblichkeit bewusster wahr und lebt sie selbstverständlicher.