

Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

Inner Shakti Yoga & Sound Healing

3. Woche – Herzöffnung und Weisheit

In dieser Woche fokussieren wir uns zunächst auf das Herz mit den beiden Mantras von Bhuvaneshvari und Kamalamika, die wir in den Herzraum hinein tönen lassen und damit diese Qualitäten in uns aktivieren.

Der Klang und die Frequenz von **Bhuvaneshvari** verbindet uns mit der universellen Liebe, der alles umhüllenden Liebe der männlichen – rechten Seite. Sie hilft uns, unser göttliches Bewusstsein zu erwecken, so dass unser Ego zum Diener unserer Göttlichkeit werden kann.

Der Klang und die Frequenz von **Kamalamika** für die linke – weibliche Herzseite aktiviert die innere Fülle, Schönheit, Empfänglichkeit, Hingabe uvm.

Wir aktivieren mit ihrem Mantra all diese Aspekte in uns und wenden den Fokus vom Mangel im Außen auf die Fülle in uns.

Alles materielle, physische in der Welt ist SIE, sie ist in deinem Körper, deiner Küche, deinem Garten. Du verehrst sie, in dem du kochst, dich pflegst, die Küche putzt, alles ist SIE.



Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

Mit dem Mantra von Matangi aktivieren wir das innere Wissen, unsere Intuition und die Weisheit in uns und die Fähigkeit, dies auch in die Welt zu bringen. Sie ist das Mantra für die Kreativität und den Ausdruck, aber auch wenn wir neues Lernen oder Qualitäten in uns aktivieren, die wir für unsere Berufung benötigen.

Wenn du also gerade neues Lernen willst, eine Prüfung absolvieren, dann ist sie deine Helferin. Oder wenn du einen Vortrag hältst, selbst ein Lehrer für andere bist, verbindet sie dich mit der göttlichen Führung, die durch dich spricht und performt.



Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

Deine Praxis für diese Woche:

- Starte wie gewohnt mit 3 x Ganesha Mantra
- töne dann die 9 Chakren verkürzt – jeweils 3 mal. (wenn du viel Zeit hast, bleib bei 9 mal)
- **Töne dann 9 mal das Bhuvaneshvari Mantra: (s. Audio)**

OM HRIM SHRIM HRIM AIM Bhuvaneshvari SVAHA

Töne es ins Herz - wenn du spürst, dass das HRIM den Herzraum erreicht hat, lass es mit dem M ausklingen.

- **Töne dann 9 mal das Kamalamika Mantra: (s. Audio)**

OM SHRIM HRIM SHRIM AIM Kamalamika SVAHA

Ebenfalls mit dem I ins Herz, und sich ausbreitend mit dem M.

- **Töne dann 9 mal das Matangi Mantra: (s. Audio)**

OM AIM HRIM AIM SHRIM Shri Matangeshvari SVAHA

Ebenfalls mit dem Fokus im Herzen.

**Wir wünschen dir viel Freude mit der täglichen Sound Praxis!
Teile deine Erlebnisse mit uns und in der Gruppe.**

**Von Herz zu Herz,
Ulrike & Alexandra**