

# Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

## Inner Shakti Yoga & Sound Healing

### 4. Woche (6. bis 12. Dezember): In Einklang kommen

Wir sind innen im Einklang, wenn unsere inneren weiblichen und männlichen Energien ausgeglichen und balanciert sind.

Wir sind mit dem Außen im Einklang, wenn unsere inneren Planetenenergien harmonisch mit den Planeten im Außen schwingen.

Unser Fokus in dieser abschließenden Woche ist das Balancieren unserer inneren, weiblichen Mondenergie (Mondmantra) mit der inneren, männlichen Sonnenenergie (Sonnenmantra).

Mit den Planetenmantras bringst du dein Innen (Mikrokosmos) mit dem Außen (Makrokosmos) in Einklang. Die Planetenmantras sind den jeweiligen Wochentagen zugeordnet: Wenn du das Planetenmantra am jeweiligen Wochentag häufiger tönst, kommst du in Einklang mit der Energie des Wochentags und stärkst außerdem diese innere Planetenkraft in dir.

Dein persönliches Horoskop zeigt dir, welche Planeten bei dir stark angelegt und welche schwächer sind. Schwächere Planetenenergien gilt es zu stärken.

Wenn du gerne wissen möchtest, welche Planeten du stärken darfst, dann teile uns dein genaues Geburtsdatum, die genaue Geburtszeit und den Ort, an dem du geboren wurdest, mit. Dann können wir nachschauen und dir sagen, welche Planeten-Mantras für dich wichtig sind.

### Planetare Mantras

#### SONNEN - MANTRA

Zahl 1 - Sonntag - Farbe: Gold - Ringfinger

Fokus: rechte (männliche) Körperseite

Themen: Aktivität, Organisieren, Leadership, Vater

OM HRIM HRIM HRIM SURIYAYE NAMA OM (siehe Audio)

# Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

## **MOND - MANTRA**

Zahl 2 - Montag - Farbe: weiß – Handinnenfläche

Fokus: linke (weibliche) Körperseite

Themen: Emotionen, Mutter

OM HRIM HRIM HRIM SURİYAYE NAMAḤ OM (siehe Audio)

## **JUPITER - MANTRA**

Zahl 3 - Donnerstag - Farbe: gelb – Zeigefinger

Fokus: 3. Auge

Themen: spirituelles Verständnis & spirituelles Streben, innere Führung

OM BRIM BRAHASPATAYA NAMAḤ OM

(gesprochen: Brimm Brahaspatje)

## **RAHU – MANTRA** (Nördlicher Mondknoten, Drachen-/Schlangenkopf)

Zahl 4 - Montag - Farbe: erdfarben

Fokus: Herz

Themen: der Wille und Wunsch, deine karmischen Lektionen in diesem Leben zu lernen

OM RANG RAHUYE NAMAḤ OM

## **MERKUR – MANTRA**

Zahl 5 - Mittwoch - Farbe: grün - kleiner Finger

Fokus: Kehle

Themen: kreative Gedanken, Intellekt und Sprache

OM AIM SHRIM HRIM KLIM BUDDAN NAMAḤ OM

## **VENUS – MANTRA**

Zahl 6 - Freitag - Farbe: weiß - Handinnenfläche

Fokus: Herz & Genitalien

Themen: künstlerischer Ausdruck

OM SHRIM HRIM KLIM AIM SHUKRAYE NAMAḤ OM

(gesprochen: Schukraje)

# Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

## **KETU – MANTRA** (Südlicher Mondknoten, Drachen-/Schlangenschwanz)

Zahl 7 - Dienstag (auch Montag & Mittwoch) - Farbe: blau, grün

Fokus: Nabel

Themen: Ketu schenkt dir die Möglichkeit, spirituelle Erleuchtung (Moksha) zu suchen und zu erlangen

OM NRING NRING NRING NARSINGHAYE NAMAH OM

(gesprochen: NARING (Betonung auf „ing“) - Narasing-haje)

## **SATURN – MANTRA**

Zahl 8 - Samstag - Farbe: schwarz - Mittelfinger

Fokus: Wurzelchakra (Basis)

Themen: die Weisheit, den Schleier der Ignoranz zu entfernen

OM AIM SHRIM HRIM SHUNG SHANAISHCHARAYE NAMAH OM

(gesprochen: Schang Schanaisch-tscharaje)

## **MARS – MANTRA**

Zahl 9 - Dienstag - Farbe: blutrot - Handinnenfläche

Fokus: Magen (Verdauungsfeuer)

Themen: dem Universum dienen, reine göttliche Energie

OM SHRIM HRIM KLIM MANGAL NAMAH OM

## **Deine Praxis für diese Woche:**

- 1, Starte wie gewohnt mit 3 x Ganesha Mantra
2. Mach im Anschluss die Chakra Clearing Praxis (jedes Mantra 3 x bzw. wenn du Zeit hast jedes Mantra 9 x)
3. Harmonisiere und balanciere dann deine weiblichen und männlichen Energien mit dem Mond- und Sonnenmantra wie folgt:
  - Töne 9 x das Sonnenmantra in deine rechte/männliche Seite (drehe dabei deinen Kopf nach rechts und töne in deine rechte Schulter hinein)  
OM HRIM HRIM HRIM SURIYAYE NAMAH OM (Audio)

# Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

- Töne dann 9 x das Mondmantra in die linke/weibliche Seite  
(drehe dabei deinen Kopf nach links und töne in deine linke Schulter hinein)  
OM SHRIM HRIM KRIM CHAM CHANDRAYE NAMAH OM (Audio)

Teile deine Erfahrungen und Erkenntnisse in der Gruppe. Damit bestärkst du die innere Transformation, die du erlebst.

**Wir wünschen dir viel Freude mit deiner täglichen Sound Healing Praxis.**

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