

ONG SOHUNG



ONG SOHUNG

ONG = Das kreative Bewusstsein des Universum; SOHUNG = Das bin ich

Beim Singen dieses Mantras stimulierst und öffnest Du Dein Herz Chakra. Es ist eine hilfreiche Unterstützung um Bindung möglich zu machen und eine wundervolle Erinnerung das Jede und Jeder von uns ein Teil des kreativen Bewusstseins des Universum ist.

Lege die linke Hand auf Dein **Herzzentrum**. Dein rechter Arm ist ausgestreckt, das Handgelenk ruht auf Deinem rechten Knie. Die Finger in Gyan Mudra (Daumen und Zeigefinger berühren sich).

In dieser Position singe Ong Sohung für 7 bis 11 Minuten.

