

# SA TA NA MA RA MA DA SA SA SAY SO HUNG



## Mantra 1: Sa Ta Na Ma

Dieses Mantra unterstützt Dich dabei Gewohnheiten und Muster zu durchbrechen. Es repräsentiert den kompletten Kreislauf des Lebens.

**Sa** = Geburt; **Ta** = Leben; **Na** = Tod; **Ma** = Wiedergeburt

## Mantra 2: Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung

Dieses Mantra ist ein Heilungsmantra. Es sorgt für Ausgewogenheit.

Die 8 Klänge stimulieren den Kundalini Fluss im zentralen Wirbelsäulenkanal.  
Das Mantra verbindet Erde (Ra Ma Da) und Äther (Sa Say So Hung).