

DING-Namaskara



Wende Dich jeweils zur entsprechenden Himmelsrichtung und übe mit ruhigem Atemfluss achtsam und angepasst wie besprochen mit der mentalen Ausrichtung.

Ich verneige mich im Osten vor der universellen Kraft und den schützenden Wesen, die den Raum durchdringen

OM namaḥ prācyai diśeyaśca devatā ye tasyāṁ prativasanti ye tābhyaśca namaḥ

Ich verneige mich im Süden ...

OM namo dakṣīnyai diśeyaśca devatā ye tasyāṁ prativasanti ye tābhyaśca namaḥ

Ich verneige mich im Westen ...

OM namaḥ pratīcyai diśeyaśca devatā ye tasyāṁ prativasanti ye tābhyaśca namaḥ

Ich verneige mich im Norden ...

OM nama udīcyai diśeyaśca devatā ye tasyāṁ prativasanti ye tābhyaśca namaḥ



Ich wende mich nach oben zur universellen Kraft ...

OM nama ūrdhvāyai diśeyaśca devatā ye tasyāṁ prativasanti ye tābhyaśca namaḥ



Ich wende mich nach unten zur universellen Kraft ...

OM namo 'dharāyai diśeyaśca devatā ye tasyāṁ prativasanti ye tābhyaśca namaḥ



Ich weite mich aus in die universelle Kraft des Zwischenbereiches und ...

OM namo 'vantarāyai diśeyaśca devatā ye tasyāṁ prativasanti ye tābhyaśca namaḥ