



Übersicht der Bija-Mantren

Chakra (Sanskrit)	Position im Körper	Bija-Mantra	Klangqualität / Wirkung
Muladhara (Wurzel)	Beckenboden, Steißbein	LAM	Erdung, Stabilität, Sicherheit
Svadhithana (Sakral)	Unterbauch, Sexualzentrum	VAM	Kreativität, Lebensfreude, Emotion
Manipura (Solarplexus)	Oberbauch, Nabelzentrum	RAM	Willenskraft, Energie, Transformation
Anahata (Herz)	Brustmitte	YAM	Liebe, Mitgefühl, Verbindung
Vishuddha (Kehle)	Hals, Kehle	HAM	Ausdruck, Kommunikation, Wahrheit
Ajna (Drittes Auge)	Stirn, zwischen den Augenbrauen	OM / AUM	Intuition, Erkenntnis, Klarheit
Sahasrara (Krone)	Scheitelpunkt	OM (still)	Einheit, Transzendenz, kosmisches Bewusstsein