

# ANTAR NAAD

Sa Re Sa Sa

Sa Re Sa Sa

Sa Re Sa Sa, Sa Rung

Har Re Har(e) Har(e)

Har Re Har(e) Har(e)

Har Re Har(e) Har(e), Har  
Rung

## Erläuterung

**Die unendlichen Gesamtheit ist da, überall. Die Kreativität Gottes ist da, überall.**

(That Infinite Totality is here, everywhere. That creativity of God is here, everywhere.)

**Saa** ist die Unendlichkeit, die Gesamtheit, Gott. Es ist das **Ätherelement**, der Ursprung, der Anfang und es enthält alle anderen Auswirkungen. **Es ist subtil und jenseits.**

**Har** ist die schöpferische Kraft der **Erde**. Es ist das **dichte Element**, die Kraft der **Manifestation**, das **Greifbare**, das **Persönliche**.

Diese Klänge werden miteinander verworben und dann durch den Klang „**ang**“ (für vollständige Gesamtheit) projiziert. **Das ist das Grund Mantra aller Mantren.**

Widrigkeiten schmelzen im Angesicht des Mantras dahin. Es gibt dir die Fähigkeit effektiver Kommunikation, so dass deine Worte Meisterschaft und Wirkung enthalten. Das Mantra hilft dir, die Weisheit von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu erobern. Es bringt dir Frieden und Wohlstand, selbst wenn dies in deiner Bestimmung nicht vorgesehen ist.

**Sitzposition: Einfache Haltung**

**MUDRA: Buddhi Mudra, Spitze kleiner Finger und Spitze Daumen berühren sich**