

BÍDŽA A BÍDŽAKŠARA MANTRY“

Muladhára

Lam 4x

Wam, šam (tvrdě), šam (měkce), Sam

Svadisthána

Wam 6x

Bam, Bham, Mam, Jam, Ram, Lam

Nábhí

Ram 10x

Dam (tvrdě), Dham (měkce), Nam, Tam, Tham, Dam (nosově), Nam, Pam, Fam

Srdce

Jam 12x

Kam, Kham, Gam, Gham, Gnam, Čam, Čham, Džam, Zham, Njam, Tam, Tham

Višuddhi

Ham 16x

Am, Ám, Im, Ím, Um, Úm, Rum, Rúm, Lrum, Lrúm, Aim, Áim, Aom, Oum, Am, Aha

Agnja

Aum

Ham, Kšam

Sahasrára

Aum

Aum