



Bettina Salomon
yoga · spirit healing

Meditation für den positiven Geist

(Meditation for the positive mind)

Diese Praxis öffnet das Herzzentrum und eröffnet die Gefühle aus dem positiven Selbst. Es ist eine Geste des Glücks. Man sagt, sie hat eine große Geschichte und ist von vielen großen und weisen spirituellen Führern, einschließlich von Buddha und Christus ausgeübt worden. Die Handmudra wurde zum Symbol von Segen und Wohlergehen.

Sitze mit einem aufrechten Rücken. Beuge den Ringfinger und den kleinen Finger auf die Handfläche bei jeder Hand. Beuge die Daumen über diese Finger und halte sie dadurch am Platze. Die ersten zwei Finger werden gestreckt. Beuge die Arme, so dass die Ellenbogen an den Körperseiten liegen und die Hände etwa in Schulterhöhe zu stehen kommen. Zeige- und Mittelfinger weisen gerade nach oben. Winkle die Unterarme und Handflächen in einem Winkel von 30° zur Vertikalen nach vorne. Ziehe die Schulter und Ellenbogen feste, aber noch bequem nach hinten. Die Handflächen weisen nach vorne. Schließe die Augen. Wende die Augen bequem nach oben und konzentriere dich auf das Stirnzentrum – das Dritte Auge – das oberhalb des Nasenrückens dort auf der Stirn liegt, wo die Augenbrauen sich treffen würden. Atme gleichmäßig, langsam, tief und vollständig ein und aus. Pulsiere im Geiste aus dem Stirnzentrum rhythmisch folgenden Klang in die Unendlichkeit:



Saa taa naa maa

Saa bedeutet die Unendlichkeit. **Taa** bedeutet das Leben. **Naa** bedeutet Tod. **Maa** bedeutet Wiedergeburt/Transformation.

Diese Klänge beschreiben den Kreislauf des Lebens. Diese kriya bringt eine totale geistige Ausgewogenheit in die Seele. Das vollständige Mantra bedeutet, „Ich meditiere auf die Wahrheit, Ich bin die Wahrheit.“

Übe diese Meditation für 40 Tage. Esse während dieser Zeit leichte Kost und spreche ausschließlich aus deinem Herzzentrum die Wahrheit. Praktiziere diese Meditation 11 bis 62 Minuten.

Wenn du diese Meditation beenden willst, atme dreimal tief ein und aus. Dann öffne und schließe die Fäuste mehrere Male. Entspanne dich.