

Meditation für Barmherzigkeit und Mitgefühl

31. Januar 1977

Haltung und Augen: Sitze mit gerader Wirbelsäule in einer angenehmen meditativen Haltung. Die Augen sind geschlossen.

Mudra: Hebe die Hände mit den Handflächen nach oben vor die Brust. Lege den Saturnfinger (Mittelfinger), den Sonnenfinger (Ringfinger) und den Merkurfinger (kleiner Finger) aneinander. Die drei Finger zeigen nach oben. Die Zeigefinger zeigen vom Körper weg und sind gekreuzt. Streck die Daumen von den Händen weg zu jeder Seite aus. Halte das Mudra vor dem Herzzentrum.

Atem: Beginne damit, in 4 gleichen Teilen einzuatmen. Halte den Atem für die gleiche Zeit an wie bei der geteilten Einatmung. Atme in 4 gleichen Teilen aus. Halte den Atem aus der Lunge für die gleiche Zeitspanne an. Steigere dich langsam von 4 gleichen Teilen beim Einatmen und Ausatmen auf 8, auf 12 und schließlich auf 16 gleiche Teile.

Mantra: Sa Ta Na Ma

Benutze das Mantra für jeden der vier Teile des Atems: Einatmen, Anhalten, Ausatmen, Aushalten. Vibriere das Mantra bei jeder Etappe gleich oft.

Zeit: Solange es angenehm ist.

