

Meditation für Positivität

Haltung: Sitz mit gerade Wirbelsäule in einer angenehmen meditativen Haltung, etwa im Schneidersitz auf dem Boden oder auf einem Stuhl mit beiden Füßen am Boden.

Hände: Lege die Finger auf die Handballen und strecke den Daumen so weit nach hinten wie möglich. Die Handflächen schauen nach vorne.

Arme: Beuge die Ellbogen, sodass die Hände auf Höhe der Ohren sind und die Vorderarme, Oberarme und Schultern ziemlich auf einer Ebene sind. Verbiege die Hände nicht und schau, dass die Arme nicht nach vorne gehen.

Atem: Atme in vier gleichlange Teile vollständig ein und in vier gleichlange Teile vollständig wieder aus.

Augen: 1/10 geöffnet, also soweit geöffnet, dass ein klein bisschen Licht durch den offenen Schlitz kommt.

Mantra: Sag beim einatmen mental „So, so, so, so“ (ein So für jeden Teil des Einatmens) und „Hang, hang, hang, hang“ beim ausatmen (ein Hang für jeden Teil des Ausatmens).
Konzentriere dich auf den Atem und auf das Mantra.

Zeit: Beginne mit 3 Minuten und verlängere langsam bis zu 31 Minuten.

Kommentare: Diese Meditation mag einfach sein, aber sie macht dich einfach heilig.

