

## Meditation zur Neutralisierung von Spannungen

Quelle: Kundalini Yoga – Meditationen für schwierige Zeiten, Yogi Press

**HALTUNG:** In einfacher Haltung, halte die Arme entspannt an den Seiten, beuge die Ellenbogen und bringe die Unterarme hoch, bis die Hände einander in Höhe des Herzens berühren.

**MUDRA:** Mit den Handflächen nach oben zeigend, überkreuze die Hände so, dass die rechte Hand in der linken liegt, der linke Daumen auf der Mitte der rechten Handfläche zu liegen kommt und der rechte Daumen den linken überkreuzt. Die Finger einer jeden Hand liegen dabei aneinander und sind ausgestreckt.



**AUGEN:** Die Augen sind 9/10 geschlossen. Im Verlauf der Meditation kann es sein, dass sie sich ganz schließen.

**MANTRA:** Atme tief ein und bei vollständigem Ausatmen chante das Mantra:

SAAAAAAAAAAAAAAAAAAT NAM

Das Zeitverhältnis von Sat zu Nam soll 35:1 betragen. 11 Minuten, langsam auf 31 Minuten erhöhen.

### KOMMENTAR

Dies ist eine außerordentlich heilsame und entspannende Meditation. Sie neutralisiert jegliche Art von Spannung und bringt vollkommene Entspannung mit sich, wie du sie dir nur wünschen kannst. Wenn du diese Meditation täglich für eine Dauer von 40 Tagen praktizierst, kannst du dein gesamtes Drüsensystem neu beleben und ins Gleichgewicht bringen. (Y. Bhajan)

