

Meditation für Vertrauen

Quelle: Leaderchip and Success, Sat Nam Versand | Foto: Sat Sandesh Kaur

AUSFÜHRUNG

Haltung: Sitze in der einfachen Haltung mit gerader Wirbelsäule.

Mudra/Arme: Linke Hand in Gyan Murdra, hebe den Unterarm an, bis sich die Hand ungefähr auf Ohrhöhe befindet. Den rechten Unterarm gerade und parallel zum Boden vor dem Körper ausstrecken. Beuge den Ellbogen und ziehe den Unterarm zum Körper, bis sich die Hand auf Höhe des Halses befindet, Handfläche zeigt nach unten.

Augen: ein Zehntel geöffnet

Atem: atme tief ein und komplett aus während du das Mantra singst

Mantra: Har Har Har Har Hari Hari

Zeit: 31 min



Kommentar:

Diese Meditation stärkt das Selbstvertrauen. Der Glaube an sich selbst hat verschiedene konkrete Facetten. Selbstwert, Vertrauen und Selbstsicherheit sind Bausteine, aus denen man die richtige Motivation und den Weg zur Überwindung jedes Hindernisses finden kann. Geboren aus der Erfahrung, die eigene Integrität zu nähren. Du glaubst an dich, solange du bei dir bleibst, dein Wort hältst und dir selbst vertraust

