



Meditation für Schutz und Positivität

Text:

Ma

Bedeutung:

MA = mitfühlende, universelle Mutter

Das Universum ist die Mutter und du bist als Kind für immer in ihrem Schoß und damit in Sicherheit.

Ich rufe meine Mutter.
Sie hört meinen Ruf.
Ich rufe durch den Klang des Mitgefühls.
Ich wecke die inneren Klangfelder.
Ich rufe und sie wird zu Hilfe kommen.

Ausführung:

Einfache Haltung. Den rechten Fuß aufstellen.
Den linken Fuß gegen den rechten legen
(Knie liegt auf dem Boden). Die linke Faust auf den
Boden stützen. Den rechten Ellenbogen auf das
rechte Knie stützen. Mit der rechten Hand das
rechte Ohr umschließen (wie eine Muschel).
Durch das rechte Ohr darf kein Geräusch von
Außen dringen. Die Augen sind geschlossen und
auf das 3. Auge (Punkt zwischen den Augenbrauen)
gerichtet. Chante „Ma“ in einer dir angenehmen
Tonlage und höre deiner eigenen Stimme zu.



Kommentar:

Wenn du Angst hast, ist es meist die Angst vor Ablehnung.
Sei im Hier und Jetzt und du wirst keine Angst mehr kennen.
Nur dein Mind (Verstand) macht dir Angst - geh in Verbindung mit deiner Seele.
Angst kannst du haben vor dem Unbekannten, vor Gott (wenn du dich getrennt von ihm fühlst),
vor Mangel an Kontrolle. Lass los!

Zeit:

- mit 11 Minuten beginnen, ggf. auf 31 Minuten je Seite ausweiten
- täglich um 1 Minute verlängern

Quelle: Aquarian Teacher S 538