

Mantra von Snatam Kaur für das innere Gleichgewicht.

Sa Ta Na Ma

Setze dich in den Schneider- oder Fersensitz und lege deine Handrücken entspannt auf die Knie.

Deine Hände sind geöffnet, deine Finger locker.

Tippe nun leicht mit der Fingerkuppe des Zeigefingers deiner linken Hand auf die des linken Daumens und sage „Sa“,

dann die des Mittelfingers und spreche „Ta“,

weiter die des Ringfingers und sage „Na“

und des kleinen Fingers und spreche „Ma“.

Wiederhole diese Bewegungsfolge fließend.

Das Gleiche machst du parallel mit der rechten Hand.

Nach einer Minute wird das Mantra geflüstert.

Danach bist du still und bewegst deine Finger in dem wiederholenden Rhythmus zwei Minuten weiter bis die Worte wieder eine Minute geflüstert und dann gesprochen werden.